

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-11-01 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] 2373,9 Białko ogółem [g] 83,9 Witamina C [mg] 65 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 364,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Procent energii z białka [%] 16,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9
	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] 1981,2 Białko ogółem [g] 77,2 Witamina C [mg] 71,6 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 270,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Procent energii z białka [%] 21,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6
	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 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] 2273,7 Białko ogółem [g] 79,8 Witamina C [mg] 61,3 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 363 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Procent energii z białka [%] 16,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-01 do dnia 2023-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-11-01 środa	Knurów III Trimestr	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 smak i 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] 2898,9 Białko ogółem [g] 115 Witamina C [mg] 107,1 Tłuszcz [g] 108,1 Węglowodany ogółem [g] 404,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Procent energii z białka [%] 18,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,4
	Knurów 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 smak i 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 Białko ogółem [g] 112 Witamina C [mg] 110,7 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 403,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Procent energii z białka [%] 18,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3
	Podstawowa Knurów	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 Białko ogółem [g] 108,2 Witamina C [mg] 110,7 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 318,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Procent energii z białka [%] 28,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-11-02 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 Białko ogółem [g] 137,3 Witamina C [mg] 108,2 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 252,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Procent energii z białka [%] 63 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8
	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 Białko ogółem [g] 117 Witamina C [mg] 110,4 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 275,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 Procent energii z białka [%] 43,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6
	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) 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 Białko ogółem [g] 133,1 Witamina C [mg] 221,3 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 291,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Procent energii z białka [%] 36,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA	
2023-11-02 czwartek	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) pomidor 50g sałata wędliną 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) sałatka 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] 2748,6 Białko ogółem [g] 150,4 Witamina C [mg] 221,3 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 382,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Procent energii z białka [%] 29,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4	
	2023-11-03 piątek	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) jajko 1szt (JAJ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryż z jabłkiem 400g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędliną lux 50g papryka świeża 50g	Energia [kcal] 1953,9 Białko ogółem [g] 57,4 Witamina C [mg] 109,8 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 325,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Procent energii z białka [%] 11,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28
		Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) jajko 1szt (JAJ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) risotto 400g zsosem pomidorowy m (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędliną lux 50g papryka świeża 50g	Energia [kcal] 2070,2 Białko ogółem [g] 101,8 Witamina C [mg] 141,7 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 285,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Procent energii z białka [%] 68,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-11-03 piątek	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) jajko 1szt (JAJ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryż z jabłkiem 400g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g	Energia [kcal] 1 850,2 Białko ogółem [g] 58,3 Witamina C [mg] 51,2 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 292,9 Błonnik pokarmowy [g] 13,4 Procent energii z białka [%] 13,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) jajko 2szt (JAJ) sałata - dodatek pomidor 50g wędlina 50g (SEL, GOR)	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) risotto 400g zsosem pomidorowym (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) surówka z kapusty kiszanej 120g surówka z marchewki i jabłka 120g	sok warzywny 1szt	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml wędlina lux 50g sałatka wiosenna 100g (MLE, GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ) ser żółty 50g (MLE)	Energia [kcal] 2 064,2 Białko ogółem [g] 104,8 Witamina C [mg] 103,2 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 256,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Procent energii z białka [%] 35 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,7
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) jajko 2szt (JAJ) pomidor 50g sałata - dodatek wędlina 50g (SEL, GOR)	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) risotto 400g zsosem pomidorowym (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) surówka z kapusty kiszanej 150g surówka z marchewki i jabłka 150g	sok warzywny 1szt	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) wędlina lux 50g herbata b/c 250ml sałatka wiosenna 150g (MLE, GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ) ser żółty 50g (MLE)	Energia [kcal] 2 285,3 Białko ogółem [g] 113,6 Witamina C [mg] 111,2 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 313,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Procent energii z białka [%] 33 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34

Jadłospis za okres od dnia 2023-11-01 do dnia 2023-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-11-04 sobota	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) wędlina 50g (SEL, GOR) pomidor 50g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) makaron z sosem bolońskim 400g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser żółty 50g (MLE) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2344,2 Białko ogółem [g] 110,5 Witamina C [mg] 87,8 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 341,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Procent energii z białka [%] 52,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7
	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) wędlina 50g (SEL, GOR) pomidor 50g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) makaron z sosem bolońskim 400g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser żółty 50g (MLE) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2257,1 Białko ogółem [g] 130,1 Witamina C [mg] 76,3 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Procent energii z białka [%] 116,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5
	Łatwostrawna Knurów		zupa mleczna z płatkami owsianymi 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 szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) makaron z sosem bolońskim 400g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) sałata - dodatek	Energia [kcal] 1949,1 Białko ogółem [g] 103,7 Witamina C [mg] 87,8 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 269,4 Błonnik pokarmowy [g] 15,2 Procent energii z białka [%] 22,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-11-04 sobota	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) wędlina 50g (SEL, GOR) pomidor 50g sałata - dodatek paszтет drobiowy 50g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) makaron z sosem bolońskim 400g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	serek homogenizowany 1 szt	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SEL, GOR) sałata - dodatek papryka świeża 50g serek do chleba 80g	Energia [kcal] 2077,8 Białko ogółem [g] 122,6 Witamina C [mg] 176,2 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 265 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Procent energii z białka [%] 27,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4
	Knurów 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 50g (SEL, GOR) pomidor 50g sałata - dodatek paszтет drobiowy 50g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) makaron z sosem bolońskim 400g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	serek homogenizowany 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 papryka świeża 50g serek do chleba 50g	Energia [kcal] 2276 Białko ogółem [g] 136,2 Witamina C [mg] 178,3 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 312,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Procent energii z białka [%] 29,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3

Jadłospis za okres od dnia 2023-11-01 do dnia 2023-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-11-05 niedziela	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 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) pomidor 50g musztarda 10g (GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ) bułka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) medaliony z indyka 100g (GLU, JAJ) ziemniaki 200g surówka z kapusty czerwonej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) twaróg 60g (MLE) ogórek zielony 50g	Energia [kcal] 2420,4 Białko ogółem [g] 81,5 Witamina C [mg] 174,2 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 370,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Procent energii z białka [%] 15,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9
	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kielbaska na ciepło 100g (MWL, MWP, SEL, GOR) pomidor 50g musztarda 10g (GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) medaliony z indyka 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) twaróg 60g (MLE) ogórek zielony 50g	Energia [kcal] 2323,4 Białko ogółem [g] 77,2 Witamina C [mg] 163 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 367,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Procent energii z białka [%] 18,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-11-05 niedziela	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) kielbaska na ciepło 100g (MWL, MWP, SEL, GOR) pomidor 50g ketchup (GLU, GOR, ŁUB) bułka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) roladka drobiowa w sosie własnym 100g (GLU, SEL, GOR, SEZ) bukiet jarzyn 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) twaróg 60g (MLE) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 295,5 Białko ogółem [g] 99,2 Witamina C [mg] 122,2 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 326,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Procent energii z białka [%] 17 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34
	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 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) ogórek konserwowy 50g sałata - dodatek ser żółty 30g (MLE) musztarda 10g (GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) medaliony z indyka 100g (GLU, JAJ) surówka z kapusty czerwonej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) bukiet jarzyn 150g 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 50g ogórek zielony 50g twaróg 50g (MLE) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	Energia [kcal] 2 746,2 Białko ogółem [g] 110,9 Witamina C [mg] 252,8 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 413,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 Procent energii z białka [%] 26 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,3

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-01 do dnia 2023-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-11-05 niedziela	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) kiełbaska na ciepło 100g (MWL, MWP, SEL, GOR) ogórek konserwowy 50g sałata - dodatek ser żółty 30g (MLE) musztarda 10g (GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) medaliony z indyka 100g (GLU, JAJ) surówka z kapusty czerwonej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) bukiet jarzyn 150g 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 50g ogórek zielony 50g twaróg 50g (MLE) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	Energia [kcal] 2 833,2 Białko ogółem [g] 113,1 Witamina C [mg] 252,8 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 432,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 Procent energii z białka [%] 26,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4
		2023-11-06 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) wędlina lux 50g sałata - dodatek	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pieczeń wieprzowa w sosie 200g (MWP, SEL) ziemniaki 250g marchewka z groszkiem 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)	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) papryka konserwowa 50g (S02)	Energia [kcal] 2 353,3 Białko ogółem [g] 89,2 Witamina C [mg] 96 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 319,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Procent energii z białka [%] 17,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8

Jadłospis za okres od dnia 2023-11-01 do dnia 2023-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-11-06 poniedziałek	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pieczeń wieprzowa w sosie 200g (MWP, SEL) ziemniaki 250g marchewka z groszkiem 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) papryka konserwowa 50g (S02) pasta śledziowa 60g (MLE, GLU, OZI, OAR, SEL, RYB, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2377,5 Białko ogółem [g] 104,4 Witamina C [mg] 93,5 Tłuszcz [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 294,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Procent energii z białka [%] 25,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,5
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pieczeń wieprzowa w sosie 200g (MWP, SEL) ziemniaki 250g buraki 120g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) pomidor 50g pasta rybna 60g (MLE, GLU, RYB, SKO, MIĘ, GOR)	Energia [kcal] 2187,6 Białko ogółem [g] 85,3 Witamina C [mg] 97,6 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 286,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 Procent energii z białka [%] 15,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9
	Knuarów 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) sałata - dodatek jajko 1szt (JAJ) wędlina lux 50g	drożdżówka	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pieczeń wieprzowa w sosie 200g (MWP, SEL) buraki 150g ziemniaki 250g marchewka z groszkiem 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)	maślanka 1szt (MLE)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml sałatka ryżowa 150g (SEL, GOR) papryka konserwowa 50g (S02) pasta rybna 80g (MLE, GLU, RYB, SKO, MIĘ, GOR)	Energia [kcal] 3030,4 Białko ogółem [g] 142,5 Witamina C [mg] 106 Tłuszcz [g] 127,9 Węglowodany ogółem [g] 357,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Procent energii z białka [%] 24,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-11-06 poniedziałek	Knurów 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) sałata - dodatek jajko 1szt (JAJ) wędlina lux 50g	drożdżówka	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pieczeń wieprzowa w sosie 200g (MWP, SEL) buraki 150g marchewka z groszkiem 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	maślanka 1szt (MLE)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) sałatka ryżowa 150g (SEL, GOR) herbata b/c 250ml papryka konserwowa 50g (S02) pasta rybna 80g (MLE, GLU, RYB, SKO, MIĘ, GOR)	Energia [kcal] 3 214,3 Białko ogółem [g] 151,4 Witamina C [mg] 104,3 Tłuszcz [g] 121,2 Węglowodany ogółem [g] 414 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Procent energii z białka [%] 24,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49
	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) dżem 50g (S02) bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa ogórkowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet mielony 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) 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) wędlina lux 50g ogórek małosolny 50g	Energia [kcal] 2 497,4 Białko ogółem [g] 90,9 Witamina C [mg] 132,7 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 428 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Procent energii z białka [%] 14,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3		
	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa ogórkowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet mielony 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) 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) wędlina lux 50g ogórek małosolny 50g	Energia [kcal] 1 972,9 Białko ogółem [g] 83,5 Witamina C [mg] 124,5 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 323,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Procent energii z białka [%] 20,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-11-07 wtorek	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLE, GLU) 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 ryżowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pulpet gotowany 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) surówka z kapusty pekińskiej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g sos ziołowy 100ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek	Energia [kcal] 2377 Białko ogółem [g] 83,9 Witamina C [mg] 129,5 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 395 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Procent energii z białka [%] 16,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6
	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLU) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) dżem 50g (S02) bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) twarożek biały 30g (MLE) owoc 1sztuka	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa ogórkowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet mielony 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) cukinia 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	serek homogenizowany 1 szt	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml wędlina lux 50g sałata - dodatek sałatka z pomidora 100g ogórek małosolny 30g	Energia [kcal] 2353,3 Białko ogółem [g] 106,1 Witamina C [mg] 188,7 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 350,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Procent energii z białka [%] 18,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-01 do dnia 2023-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA	
2023-11-07 wtorek	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLU) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) dżem 50g (S02) bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) twarożek biały 30g (MLE) owoc 1 sztuka	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa ogórkowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet mielony 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) cukinia 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	serek homogenizowany 1 szt	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) wędlina lux 50g herbata b/c 250ml sałata - dodatek sałatka z pomidora 100g ogórek małosolny 30g	Energia [kcal] 2506,5 Białko ogółem [g] 114,1 Witamina C [mg] 188,7 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 400,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Procent energii z białka [%] 18,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2	
	2023-11-08 środa	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) serek naturalny do chleba z koperkiem i ziołami 60g (MLE) pomidor 50g		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitka w sosie 200g surówka z ogórka kiszzonego 120 g kasza jęczmienna 200g (GLU)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasztet pieczony 50g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR) papryka świeża 50g	Energia [kcal] 2209,8 Białko ogółem [g] 93,6 Witamina C [mg] 114,2 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Procent energii z białka [%] 17 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3
		Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) serek naturalny do chleba z koperkiem i ziołami 60g (MLE) pomidor 50g		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitka w sosie 200g surówka z ogórka kiszzonego 120 g kasza jęczmienna 200g (GLU)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasztet pieczony 50g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR) papryka świeża 50g	Energia [kcal] 1825,4 Białko ogółem [g] 80,5 Witamina C [mg] 111,7 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 236,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Procent energii z białka [%] 17,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-11-08 środa	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) serek naturalny do chleba z koperkiem i ziołami 60g (MLE) pomidor 50g		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitka w sosie 200g brokuły 120g kasza jęczmienna 200g (GLU)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) sałata - dodatek	Energia [kcal] 1 918,7 Białko ogółem [g] 101,8 Witamina C [mg] 103,3 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 261,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 Procent energii z białka [%] 22 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6
	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) serek naturalny do chleba z koperkiem i ziołami 60g (MLE) pomidor 50g sałata - dodatek wędlina lux 50g	jogurt owocowy 150g z musli	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitka w sosie 200g surówka z ogórka kiszzonego 120g Brokuły 150g kasza jęczmienna 200g (GLU)	owoc 1sztuka	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml wędlina lux 50g sałatka brokułowa 150g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB) sałata - dodatek pasztet pieczony 50g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR)	Energia [kcal] 1 990,8 Białko ogółem [g] 96,9 Witamina C [mg] 172 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 241,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Procent energii z białka [%] 20,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7
	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) serek naturalny do chleba z koperkiem i ziołami 60g (MLE) pomidor 50g sałata - dodatek wędlina lux 50g	jogurt owocowy 150g z musli	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitka w sosie 200g surówka z ogórka kiszzonego 150g Brokuły 150g kasza jęczmienna 200g (GLU)	owoc 1sztuka	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) wędlina lux 50g herbata b/c 250ml sałatka brokułowa 150g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB) sałata - dodatek pasztet pieczony 50g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 161,4 Białko ogółem [g] 103,5 Witamina C [mg] 172,6 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 290,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Procent energii z białka [%] 22,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1

Jadłospis za okres od dnia 2023-11-01 do dnia 2023-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-11-09 czwartek	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) ser topiony 50g (MLE) ogórek zielony 50g		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) filet z kurczaka duszony 100g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) surówka z kapusty białej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g	Energia [kcal] 2125,2 Białko ogółem [g] 86 Witamina C [mg] 145,3 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 317,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Procent energii z białka [%] 16,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2
	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) ogórek zielony 50g		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) filet z kurczaka duszony 100g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) surówka z kapusty białej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g	Energia [kcal] 1740,8 Białko ogółem [g] 72,8 Witamina C [mg] 142,8 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 251,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Procent energii z białka [%] 16,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31
	Łatwostrawna Knurów		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		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) filet z kurczaka duszony 100g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) sałata z jogurtem 120g (MLE, GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g	Energia [kcal] 1855,4 Białko ogółem [g] 80,1 Witamina C [mg] 87 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 274,6 Błonnik pokarmowy [g] 15 Procent energii z białka [%] 17,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-01 do dnia 2023-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-11-09 czwartek	Knurów III Trimestr	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) ser topiony 50g (MLE) ogórek zielony 50g sałata - dodatek wędlna 30g (SEL, GOR)	serek wiejski 1 szt	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) fil et z kurczaka duszony 100g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) sałata z jogurtem 150g (MLE, GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ) surówka z białej kapusty 100g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	Mus jabłkowy z cynamonem 150g	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml wędlna lux 50g pomidor 50g ser żółty 30g (MLE) miód 25g (OZI, OAR, SEZ)	Energia [kcal] 2193,6 Białko ogółem [g] 111,1 Witamina C [mg] 148,3 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 282,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Procent energii z białka [%] 20,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,7
	Knurów Dieta Laktacyjna	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) ser topiony 50g (MLE) ogórek zielony 50g sałata - dodatek wędlna 30g (SEL, GOR)	serek wiejski 1 szt	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) fil et z kurczaka duszony 100g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) sałata z jogurtem 150g (MLE, GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ) surówka z białej kapusty 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	Mus jabłkowy z cynamonem 150g	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml wędlna lux 50g pomidor 50g ser żółty 30g (MLE) miód 25g (OZI, OAR, SEZ)	Energia [kcal] 2241,6 Białko ogółem [g] 111,9 Witamina C [mg] 172,2 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 284,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Procent energii z białka [%] 20,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-11-10 piątek	Podstawowa Knurów		zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) jajko 1szt (JAJ) sałata - dodatek bułka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa brokułowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet rybny 100g (GLU, JAJ, RYB, SEZ, ŻYT) surówka z kapusty kiszzonej 120g 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) papryka świeża 50g sałatka jarzynowa 150g	Energia [kcal] 2490 Białko ogółem [g] 104,3 Witamina C [mg] 189,6 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 398 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Procent energii z białka [%] 16 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7
	Cukrzycowa Knurów		zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) jajko 1szt (JAJ) sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa brokułowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet rybny 100g (GLU, JAJ, RYB, SEZ, ŻYT) surówka z kapusty kiszzonej 120g 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) papryka świeża 50g sałatka jarzynowa 150g	Energia [kcal] 2147,1 Białko ogółem [g] 97,1 Witamina C [mg] 200,8 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 333,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Procent energii z białka [%] 21,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3
	Łatwostrawna Knurów		zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) jajko 1szt (JAJ) sałata - dodatek bułka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa brokułowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pulpet z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, SEZ, ŻYT) sos dietetyczny 100ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) surówka z marchewki i jabłka 120g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) pasta rybna 60g (MLE, GLU, RYB, SKO, MIĘ, GOR) sałata - dodatek sałatka jarzynowa 150g	Energia [kcal] 1957,7 Białko ogółem [g] 89 Witamina C [mg] 46,1 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 273,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 Procent energii z białka [%] 17 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-11-10 piątek	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLU) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) jajko 2szt (JAJ) wędlina lux 50g sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU)	kompot 250ml zupa brokułowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet rybny 100g (GLU, JAJ, RYB, SEZ, ŻYT) surówka z kapusty kiszanej 120g surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 250g	Pudding 1szt (MLE)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml pasta śledziowa 70g (MLE, GLU, OZI, OAR, SEL, RYB, GOR, SEZ) papryka świeża 50g sałata jarzynowa 150g bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	Energia [kcal] 2625,6 Białko ogółem [g] 119,4 Witamina C [mg] 200,7 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 391,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,1 Procent energii z białka [%] 17,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLU) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) jajko 2szt (JAJ) wędlina lux 50g sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU)	kompot 250ml zupa brokułowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet rybny 100g (GLU, JAJ, RYB, SEZ, ŻYT) surówka z kapusty kiszanej 150g surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 250g	Pudding 1szt (MLE)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml pasta śledziowa 70g (MLE, GLU, OZI, OAR, SEL, RYB, GOR, SEZ) papryka świeża 50g sałata jarzynowa 150g bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	Energia [kcal] 2585 Białko ogółem [g] 119,7 Witamina C [mg] 205,5 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 392,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 Procent energii z białka [%] 17,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4

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,