

## Jadłospis za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-12-01 piątek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml ( <i>MLE</i> ) kawa zbożowa 250ml ( <i>MLE, GLU, ŁUB</i> ) pieczywo zwykłe 120g ( <i>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</i> ) masło 15g ( <i>MLE</i> ) jajko 1szt ( <i>JAJ</i> ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml ( <i>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i> ) ryż z jabłkiem 400g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <i>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</i> ) masło 15g ( <i>MLE</i> ) wędlina lux 50g papryka świeża 50g	<b>Energia [kcal] 2009,5</b> <b>Energia [kJ] 3146,1</b> <b>Białko ogółem [g] 53,3</b> <b>białko zwierzęce [g] 43</b> <b>białko roślinne [g] 268,7</b> <b>Tłuszcz [g] 62,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 112,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2</b> <b>Sód [mg] 375,8</b> <b>Potas [mg] 1187,1</b> <b>Wapń [mg] 668,9</b> <b>Fosfor [mg] 716,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 3,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 34,9</b> <b>Woda [g] 629,9</b> <b>Popiół [g] 5,3</b>
	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml ( <i>MLE</i> ) kawa zbożowa 250ml ( <i>MLE, GLU, ŁUB</i> ) pieczywo razowe 120g ( <i>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</i> ) masło 15g ( <i>MLE</i> ) jajko 1szt ( <i>JAJ</i> ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml ( <i>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i> ) risotto 400g zsosem pomidorowy m ( <i>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i> )		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <i>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</i> ) masło 15g ( <i>MLE</i> ) wędlina lux 50g papryka świeża 50g	<b>Energia [kcal] 2125,8</b> <b>Energia [kJ] 1707,2</b> <b>Białko ogółem [g] 71,5</b> <b>białko zwierzęce [g] 60,5</b> <b>białko roślinne [g] 275,1</b> <b>Tłuszcz [g] 62</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 291,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8</b> <b>Sód [mg] 149,4</b> <b>Potas [mg] 412,3</b> <b>Wapń [mg] 63,6</b> <b>Fosfor [mg] 234,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 1,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 5,2</b> <b>Woda [g] 178,2</b> <b>Popiół [g] 1,6</b>

## Jadłospis za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-12-01 piątek	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE</b> , <b>GLU, ŁUB</b> ) baton 120g ( <b>GLU, JAJ</b> , <b>SEZ</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) jajko 1szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL, SOJ</b> , <b>GOR, SEZ</b> ) ryż z jabłkiem 400g		herbata b/c 250ml baton 120g ( <b>GLU, JAJ</b> , <b>SEZ</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina lux 50g pomidor 50g	<b>Energia [kcal] 1 905,8 Energia [kJ] 3 119 Białko ogółem [g] 55 białko zwierzęce [g] 42,7 białko roślinne [g] 237,7 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 120,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 378,3 Potas [mg] 1 200,6 Wapń [mg] 666,9 Fosfor [mg] 711,1 Błonnik pokarmowy [g] 3 suma cukrów prostych [g] 34,9 Woda [g] 631,8 Popiół [g] 5,3</b>
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 350ml ( <b>MLE</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ</b> , <b>SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/ c 250ml ( <b>MLE, GLU</b> , <b>ŁUB</b> ) jajko 2szt ( <b>JAJ</b> ) sałata - dodatek pomidor 50g wędlina 50g ( <b>SEL, GOR</b> )	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL, SOJ</b> , <b>GOR, SEZ</b> ) risotto 400g zsosem pomidorowy m ( <b>MLE</b> , <b>GLU, SEL</b> , <b>SOJ, GOR</b> , <b>SEZ</b> ) surówka z kapusty kiszzonej 120g surówka z marchewki i jabłka 120g	sok warzywny 1szt	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ</b> , <b>SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250ml wędlina lux 50g sałatka wiosenna 100g ( <b>MLE</b> , <b>GLU, OZI</b> , <b>OAR, SOJ</b> , <b>GOR, SEZ</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLE</b> )	<b>Energia [kcal] 2 175,4 Energia [kJ] 4 527,8 Białko ogółem [g] 124 białko zwierzęce [g] 85 białko roślinne [g] 192 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 299,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,1 Sód [mg] 1 780,8 Potas [mg] 1 840,6 Wapń [mg] 917,8 Fosfor [mg] 1 166,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,4 suma cukrów prostych [g] 27 Woda [g] 793,3 Popiół [g] 11,4</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-12-01 piątek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 350ml ( <b>MLE</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) jajko 2szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek wędlina 50g ( <b>SEL, GOR</b> )	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) risottto 400g zsosem pomidorowy m ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) surówka z kapusty kiszanej 150g surówka z marchewki i jabłka 150g	sok warzywny 1szt	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) wędlina lux 50g herbata b/c 250ml sałata wiosenna 150g ( <b>MLE, GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLE</b> )	<b>Energia [kcal] 2 396,5</b> <b>Energia [kJ] 5 453</b> <b>Białko ogółem [g] 133</b> <b>białko zwierzęce [g] 85,1</b> <b>białko roślinne [g] 200,8</b> <b>Tłuszcz [g] 83,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 357,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4</b> <b>Sód [mg] 2 316,8</b> <b>Potas [mg] 2 246,2</b> <b>Wapń [mg] 963,8</b> <b>Fosfor [mg] 1 357,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 19,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 30,9</b> <b>Woda [g] 900,8</b> <b>Popiół [g] 14,1</b>
2023-12-02 sobota	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina 50g ( <b>SEL, GOR</b> ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) makaron z sosem bolońskim 400g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ) sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2 339,9</b> <b>Energia [kJ] 3 954,1</b> <b>Białko ogółem [g] 79,1</b> <b>białko zwierzęce [g] 70,4</b> <b>białko roślinne [g] 280,7</b> <b>Tłuszcz [g] 70,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 209,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7</b> <b>Sód [mg] 1 549,9</b> <b>Potas [mg] 1 647,8</b> <b>Wapń [mg] 1 074,9</b> <b>Fosfor [mg] 1 026,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 5,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 36,4</b> <b>Woda [g] 703,5</b> <b>Popiół [g] 11,5</b>

## Jadłospis za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-12-02 sobota	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <i>MLE</i> ) kawa zbożowa 250ml ( <i>MLE, GLU, ŁUB</i> ) pieczywo razowe 120g ( <i>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</i> ) masło 15g ( <i>MLE</i> ) wędlina 50g ( <i>SEL, GOR</i> ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <i>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i> ) makaron z sosem bolońskim 400g ( <i>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i> )		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <i>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</i> ) masło 15g ( <i>MLE</i> ) ser żółty 50g ( <i>MLE</i> ) sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2 257,1</b> <b>Energia [kJ] 2 225,6</b> <b>Białko ogółem [g] 85</b> <b>białko zwierzęce [g] 72</b> <b>białko roślinne [g] 275,3</b> <b>Tłuszcz [g] 58,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 385,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5</b> <b>Sód [mg] 543,5</b> <b>Potas [mg] 805</b> <b>Wapń [mg] 326,1</b> <b>Fosfor [mg] 452,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 2,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 17,7</b> <b>Woda [g] 330,3</b> <b>Popiół [g] 3,9</b>
	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <i>MLE</i> ) kawa zbożowa 250ml ( <i>MLE, GLU, ŁUB</i> ) baton 120g ( <i>GLU, JAJ, SEZ</i> ) masło 15g ( <i>MLE</i> ) wędlina 50g ( <i>SEL, GOR</i> ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <i>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i> ) makaron z sosem bolońskim 400g ( <i>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i> )		herbata b/c 250ml baton 120g ( <i>GLU, JAJ, SEZ</i> ) masło 15g ( <i>MLE</i> ) wędlina 50g ( <i>SEL, GOR</i> ) sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 1 944,8</b> <b>Energia [kJ] 3 512,6</b> <b>Białko ogółem [g] 77,4</b> <b>białko zwierzęce [g] 66,7</b> <b>białko roślinne [g] 209,4</b> <b>Tłuszcz [g] 51,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 1 13,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5</b> <b>Sód [mg] 1 523,9</b> <b>Potas [mg] 1 825,9</b> <b>Wapń [mg] 675,6</b> <b>Fosfor [mg] 904,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 5,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 36,4</b> <b>Woda [g] 726,6</b> <b>Popiół [g] 10,9</b>

## Jadłospis za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-12-02 sobota	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml ( <b>MLE</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) wędlina 50g ( <b>SEL, GOR</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek paszтет drobiowy 50g ( <b>GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR</b> )	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) makaron z sosem bolońskim 400g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )	serek homogenizowany 1 szt	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250ml wędlina 50g ( <b>SEL, GOR</b> ) sałata - dodatek papryka świeża 50g serek do chleba 80g	<b>Energia [kcal] 2077,8</b> <b>Energia [kJ] 3731,1</b> <b>Białko ogółem [g] 127</b> <b>białko zwierzęce [g] 74,6</b> <b>białko roślinne [g] 205,9</b> <b>Tłuszcz [g] 67,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 246,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4</b> <b>Sód [mg] 1299,7</b> <b>Potas [mg] 1573,7</b> <b>Wapń [mg] 411,8</b> <b>Fosfor [mg] 832,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 7,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 25,1</b> <b>Woda [g] 605</b> <b>Popiół [g] 8</b>
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml ( <b>MLE</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) wędlina 50g ( <b>SEL, GOR</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek paszтет drobiowy 50g ( <b>GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR</b> )	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) makaron z sosem bolońskim 400g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )	serek homogenizowany 1 szt	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) wędlina 50g ( <b>SEL, GOR</b> ) herbata b/c 250ml sałata - dodatek papryka świeża 50g serek do chleba 50g	<b>Energia [kcal] 2276</b> <b>Energia [kJ] 4915,9</b> <b>Białko ogółem [g] 155,8</b> <b>białko zwierzęce [g] 92,3</b> <b>białko roślinne [g] 207,5</b> <b>Tłuszcz [g] 65,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 261</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3</b> <b>Sód [mg] 1768,6</b> <b>Potas [mg] 1889,5</b> <b>Wapń [mg] 525,8</b> <b>Fosfor [mg] 1230,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 13,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 30,6</b> <b>Woda [g] 703,5</b> <b>Popiół [g] 10,6</b>

## Jadłospis za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-12-03 niedziela	Podstawowa Knurów		zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kielbaska na ciepło 100g ( <b>MWL, MWP, SEL, GOR</b> ) pomidor 50g musztarda 10g ( <b>GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ</b> ) bułka kajzerka 50g. ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) medaliony z indyka 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 200g surówka z kapusty czerwonej 120g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) twaróg 60g ( <b>MLE</b> ) ogórek zielony 50g	<b>Energia [kcal] 2420,4</b> <b>Energia [kJ] 5191,7</b> <b>Białko ogółem [g] 134,8</b> <b>białko zwierzęce [g] 68,1</b> <b>białko roślinne [g] 204,1</b> <b>Tłuszcz [g] 57,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 291,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9</b> <b>Sód [mg] 1 012,8</b> <b>Potas [mg] 3 171,9</b> <b>Wapń [mg] 721,2</b> <b>Fosfor [mg] 996,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 12,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 40,3</b> <b>Woda [g] 966,2</b> <b>Popiół [g] 10,5</b>
	Cukrzycowa Knurów		zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kielbaska na ciepło 100g ( <b>MWL, MWP, SEL, GOR</b> ) pomidor 50g musztarda 10g ( <b>GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) medaliony z indyka 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ) surówka z kapusty czerwonej 120g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) twaróg 60g ( <b>MLE</b> ) ogórek zielony 50g	<b>Energia [kcal] 2705,4</b> <b>Energia [kJ] 6483,9</b> <b>Białko ogółem [g] 144,5</b> <b>białko zwierzęce [g] 73,6</b> <b>białko roślinne [g] 216,3</b> <b>Tłuszcz [g] 92,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 304,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,6</b> <b>Sód [mg] 1 229</b> <b>Potas [mg] 3 128,9</b> <b>Wapń [mg] 469,8</b> <b>Fosfor [mg] 1 060,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 15,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 26,3</b> <b>Woda [g] 776,9</b> <b>Popiół [g] 11,1</b>

## Jadłospis za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-12-03 niedziela	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) baton 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kielbaska na ciepło 100g ( <b>MWŁ, MWP, SEL, GOR</b> ) pomidor 50g ketchup ( <b>GLU, GOR, ŁUB</b> ) bułka kajzerka 50g. ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) roladka drobiowa w sosie własnym 100g ( <b>GLU, SEL, GOR, SEZ</b> ) bukiet jarzyn 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) twaróg 60g ( <b>MLE</b> ) sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2 295,5</b> <b>Energia [kJ] 6 011,4</b> <b>Białko ogółem [g] 57,6</b> <b>białko zwierzęce [g] 62,8</b> <b>białko roślinne [g] 139,9</b> <b>Tłuszcz [g] 51,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 300,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34</b> <b>Sód [mg] 1 111,3</b> <b>Potas [mg] 3 512,6</b> <b>Wapń [mg] 774,9</b> <b>Fosfor [mg] 1 101,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 18,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 42,4</b> <b>Woda [g] 1 075</b> <b>Popiół [g] 13,1</b>
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 350ml ( <b>MLE</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) kielbaska na ciepło 100g ( <b>MWŁ, MWP, SEL, GOR</b> ) ogórek konserwowy 50g sałata - dodatek ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ) musztarda 10g ( <b>GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) medaliony z indyka 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ) surówka z kapusty czerwonej 120g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) bukiet jarzyn 150g ziemniaki 250g	ciasto 70g ( <b>MLE, GLU, JAJ, OAR, SEZ, ŻYT</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250ml wędlina 50g ( <b>SEL, GOR</b> ) pomidor 50g ogórek zielony 50g twaróg 50g ( <b>MLE</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )	<b>Energia [kcal] 3 128,2</b> <b>Energia [kJ] 8 430,2</b> <b>Białko ogółem [g] 279,2</b> <b>białko zwierzęce [g] 98,3</b> <b>białko roślinne [g] 227,2</b> <b>Tłuszcz [g] 110,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 420,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,8</b> <b>Sód [mg] 2 044,5</b> <b>Potas [mg] 2 351,5</b> <b>Wapń [mg] 803,7</b> <b>Fosfor [mg] 1 482,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 47,4</b> <b>Woda [g] 741,6</b> <b>Popiół [g] 14,6</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-12-03 niedziela	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 350ml ( <b>MLE</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) kiełbaska na ciepło 100g ( <b>MWL, MWP, SEL, GOR</b> ) ogórek konserwowy 50g sałata - dodatek ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ) musztarda 10g ( <b>GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) medaliony z indyka 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ) surówka z kapusty czerwonej 150g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) bukiet jarzyn 150g ziemniaki 250g	ciasto 70g ( <b>MLE, GLU, JAJ, OAR, SEZ, ŻYT</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250ml wędlina 50g ( <b>SEL, GOR</b> ) pomidor 50g ogórek zielony 50g twaróg 50g ( <b>MLE</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )	<b>Energia [kcal] 2 833,2</b> <b>Energia [kJ] 5 925,4</b> <b>Białko ogółem [g] 256,2</b> <b>białko zwierzęce [g] 83</b> <b>białko roślinne [g] 265,2</b> <b>Tłuszcz [g] 75</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 413,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4</b> <b>Sód [mg] 1 827,5</b> <b>Potas [mg] 1 777,7</b> <b>Wapń [mg] 733,1</b> <b>Fosfor [mg] 1 175,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21</b> <b>suma cukrów prostych [g] 45,1</b> <b>Woda [g] 638,1</b> <b>Popiół [g] 11,3</b>
		zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina lux 50g sałata - dodatek		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) pieczeń wieprzowa w sosie 200g ( <b>MWP, SEL</b> ) ziemniaki 250g marchewka z groszkiem 120g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) pasta śledziowa 60g ( <b>MLE, GLU, OZI, OAR, SEL, RYB, GOR, SEZ</b> ) papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> )	<b>Energia [kcal] 2 353,3</b> <b>Energia [kJ] 4 773,5</b> <b>Białko ogółem [g] 55,9</b> <b>białko zwierzęce [g] 71,5</b> <b>białko roślinne [g] 185,9</b> <b>Tłuszcz [g] 60,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 228,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8</b> <b>Sód [mg] 2 622,6</b> <b>Potas [mg] 3 191,2</b> <b>Wapń [mg] 726,6</b> <b>Fosfor [mg] 968,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 13,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 41,2</b> <b>Woda [g] 977,9</b> <b>Popiół [g] 15,1</b>
2023-12-04 poniedziałek	Podstawowa Knurow						



## Jadłospis za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-12-04 poniedziałek	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z kaszą jaglana 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE</b> , <b>GLU</b> , <b>ŁUB</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>SEZ</b> , <b>ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina 50g ( <b>SEL</b> , <b>GOR</b> ) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> , <b>SOJ</b> , <b>GOR</b> , <b>SEZ</b> ) pieczeń wieprzowa w sosie 200g ( <b>MWP</b> , <b>SEL</b> ) ziemniaki 250g marchewka z grozkiem 120g ( <b>SEL</b> , <b>SOJ</b> , <b>GOR</b> , <b>SEZ</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>SEZ</b> , <b>ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> ) pasta śledziowa 60g ( <b>MLE</b> , <b>GLU</b> , <b>OZI</b> , <b>OAR</b> , <b>SEL</b> , <b>RYB</b> , <b>GOR</b> , <b>SEZ</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 377,5 <b>Energia [kJ]</b> 4 387,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 59,6 <b>białko zwierzęce</b> <b>[g]</b> 91,3 <b>białko roślinne [g]</b> 178,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,4 <b>Węglowodany</b> <b>ogółem [g]</b> 231,2 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem</b> <b>[g]</b> 41,5 <b>Sód [mg]</b> 2 932,7 <b>Potas [mg]</b> 3 054,4 <b>Wapń [mg]</b> 430,5 <b>Fosfor [mg]</b> 888,4 <b>Błonnik</b> <b>pokarmowy [g]</b> 13,5 <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g]</b> 24 <b>Woda [g]</b> 797,9 <b>Popiół [g]</b> 14,9
	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z kaszą jaglana 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE</b> , <b>GLU</b> , <b>ŁUB</b> ) baton 120g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>SEZ</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina lux 50g sałata - dodatek		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> , <b>SOJ</b> , <b>GOR</b> , <b>SEZ</b> ) pieczeń wieprzowa w sosie 200g ( <b>MWP</b> , <b>SEL</b> ) ziemniaki 250g buraki 120g		herbata b/c 250ml baton 120g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>SEZ</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50g pasta rybna 60g ( <b>MLE</b> , <b>GLU</b> , <b>RYB</b> , <b>SKO</b> , <b>MIĘ</b> , <b>GOR</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 187,6 <b>Energia [kJ]</b> 4 383,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 45,5 <b>białko zwierzęce</b> <b>[g]</b> 61 <b>białko roślinne [g]</b> 154,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 47,1 <b>Węglowodany</b> <b>ogółem [g]</b> 263,6 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem</b> <b>[g]</b> 36,9 <b>Sód [mg]</b> 1 100 <b>Potas [mg]</b> 3 147 <b>Wapń [mg]</b> 674,8 <b>Fosfor [mg]</b> 760,1 <b>Błonnik</b> <b>pokarmowy [g]</b> 10,3 <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g]</b> 46,6 <b>Woda [g]</b> 953 <b>Popiół [g]</b> 10,9

## Jadłospis za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-12-04 poniedziałek	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLE</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ) sałata - dodatek jajko 1szt ( <b>JAJ</b> ) wędlina lux 50g	drożdżówka	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) pieczeń wieprzowa w sosie 200g ( <b>MWP, SEL</b> ) buraki 150g ziemniaki 250g marchewka z groszkiem 120g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )	maślanka 1szt ( <b>MLE</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250ml sałata ryżowa 150g ( <b>SEL, GOR</b> ) papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> ) pasta rybna 80g ( <b>MLE, GLU, RYB, SKO, MIĘ, GOR</b> )	<b>Energia [kcal] 3086</b> <b>Energia [kJ] 7049,4</b> <b>Białko ogółem [g] 107,5</b> <b>białko zwierzęce [g] 123,3</b> <b>białko roślinne [g] 173,7</b> <b>Tłuszcz [g] 85,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 363,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,3</b> <b>Sód [mg] 2329,3</b> <b>Potas [mg] 3512,3</b> <b>Wapń [mg] 1173,7</b> <b>Fosfor [mg] 1459,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 12,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 45,7</b> <b>Woda [g] 1114,8</b> <b>Popiół [g] 16,8</b>
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLE</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ) sałata - dodatek jajko 1szt ( <b>JAJ</b> ) wędlina lux 50g	drożdżówka	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) pieczeń wieprzowa w sosie 200g ( <b>MWP, SEL</b> ) buraki 150g marchewka z groszkiem 150g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 250g	maślanka 1szt ( <b>MLE</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) sałata ryżowa 150g ( <b>SEL, GOR</b> ) herbata b/c 250ml papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> ) pasta rybna 80g ( <b>MLE, GLU, RYB, SKO, MIĘ, GOR</b> )	<b>Energia [kcal] 3269,9</b> <b>Energia [kJ] 7311,6</b> <b>Białko ogółem [g] 105,2</b> <b>białko zwierzęce [g] 116,3</b> <b>białko roślinne [g] 199,6</b> <b>Tłuszcz [g] 76,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 439,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,2</b> <b>Sód [mg] 2604,2</b> <b>Potas [mg] 3340,1</b> <b>Wapń [mg] 918,7</b> <b>Fosfor [mg] 1430,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 18,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 36,3</b> <b>Woda [g] 914,3</b> <b>Popiół [g] 16,8</b>

## Jadłospis za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-12-05 wtorek	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLE, GLU</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEZ</b> ) owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa ogórkowa z ryżem 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kotlet mielony 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT</b> ) surówka z kapusty pekińskiej 120g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina lux 50g ogórek małosolny 50g	<b>Energia [kcal] 2497,4</b> <b>Energia [kJ] 7703,7</b> <b>Białko ogółem [g] 77,1</b> <b>białko zwierzęce [g] 53,1</b> <b>białko roślinne [g] 175</b> <b>Tłuszcz [g] 72,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 336,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3</b> <b>Sód [mg] 2232</b> <b>Potas [mg] 4057,9</b> <b>Wapń [mg] 800,7</b> <b>Fosfor [mg] 1319,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 19,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 69,9</b> <b>Woda [g] 1335,6</b> <b>Popiół [g] 18,6</b>
	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLE, GLU</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina lux 50g owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa ogórkowa z ryżem 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kotlet mielony 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT</b> ) surówka z kapusty pekińskiej 120g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina lux 50g ogórek małosolny 50g	<b>Energia [kcal] 1972,9</b> <b>Energia [kJ] 4723,8</b> <b>Białko ogółem [g] 58,6</b> <b>białko zwierzęce [g] 49,7</b> <b>białko roślinne [g] 181,2</b> <b>Tłuszcz [g] 70,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 274,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7</b> <b>Sód [mg] 1460,6</b> <b>Potas [mg] 3308,1</b> <b>Wapń [mg] 427,2</b> <b>Fosfor [mg] 902,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 15,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 25,5</b> <b>Woda [g] 963,3</b> <b>Popiół [g] 12,7</b>

## Jadłospis za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-05 wtorek	Łatwostrawna Knurow	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	<b>Energia [kcal] 2377</b> <b>Energia [kJ] 6780,8</b> <b>Białko ogółem [g] 85,7</b> <b>białko zwierzęce [g] 37</b> <b>białko roślinne [g] 162,6</b> <b>Tłuszcz [g] 60,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 378</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6</b> <b>Sód [mg] 1 105,3</b> <b>Potas [mg] 3 183,2</b> <b>Wapń [mg] 706,2</b> <b>Fosfor [mg] 904,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 14,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 68,8</b> <b>Woda [g] 1 053,3</b> <b>Popiół [g] 12,7</b>
	Knurow 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	<b>Energia [kcal] 2353,3</b> <b>Energia [kJ] 7549,6</b> <b>Białko ogółem [g] 117,9</b> <b>białko zwierzęce [g] 61,8</b> <b>białko roślinne [g] 110,3</b> <b>Tłuszcz [g] 74,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 435,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4</b> <b>Sód [mg] 2 021,2</b> <b>Potas [mg] 4 131,5</b> <b>Wapń [mg] 556,6</b> <b>Fosfor [mg] 1 225</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 54,5</b> <b>Woda [g] 1 287,5</b> <b>Popiół [g] 17,9</b>

## Jadłospis za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-12-05 wtorek	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) dżem 50g ( <b>SO2</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEZ</b> ) twarożek biały 30g ( <b>MLE</b> ) owoc 1 sztuka	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa ogórkowa z ryżem 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kotlet mielony 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT</b> ) cukinia 150g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 250g	serek homogenizowany 1 szt	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) wędlina lux 50g herbata b/c 250ml sałata - dodatek sałatka z pomidora 100g ogórek małosolny 30g	<b>Energia [kcal] 2 506,5</b> <b>Energia [kJ] 8 444,6</b> <b>Białko ogółem [g] 102,5</b> <b>białko zwierzęce [g] 56,5</b> <b>białko roślinne [g] 115,5</b> <b>Tłuszcz [g] 71,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 483,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2</b> <b>Sód [mg] 2 493,3</b> <b>Potas [mg] 4 636,2</b> <b>Wapń [mg] 588,8</b> <b>Fosfor [mg] 1 419,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 57</b> <b>Woda [g] 1 413,2</b> <b>Popiół [g] 20,4</b>
2023-12-06 środa	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) serek naturalny do chleba z koperkiem i ziołami 60g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) bitka w sosie 200g surówka z ogórka kiszzonego 120 g kasza jęczmienna 200g ( <b>GLU</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) pasztet pieczony 50g ( <b>GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR</b> ) papryka świeża 50g	<b>Energia [kcal] 2 209,8</b> <b>Energia [kJ] 4 397,1</b> <b>Białko ogółem [g] 55,5</b> <b>białko zwierzęce [g] 53,1</b> <b>białko roślinne [g] 186,5</b> <b>Tłuszcz [g] 64,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 288,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3</b> <b>Sód [mg] 544,8</b> <b>Potas [mg] 1 366,9</b> <b>Wapń [mg] 653,8</b> <b>Fosfor [mg] 738,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 8,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 36,3</b> <b>Woda [g] 578,3</b> <b>Popiół [g] 6,2</b>

## Jadłospis za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-12-06 środa	Cukrzykowa 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	<b>Energia [kcal] 1 825,4</b> <b>Energia [kJ] 3 769,9</b> <b>Białko ogółem [g] 46,9</b> <b>białko zwierzęce [g] 44,4</b> <b>białko roślinne [g] 138</b> <b>Tłuszcz [g] 64,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 272,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1</b> <b>Sód [mg] 431,9</b> <b>Potas [mg] 1 010,5</b> <b>Wapń [mg] 353,5</b> <b>Fosfor [mg] 523,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 8,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 19</b> <b>Woda [g] 352,9</b> <b>Popiół [g] 4,5</b>
	Łatwostrawna Knurów	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) wedlina 50g (SEL, GOR) sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 1 918,7</b> <b>Energia [kJ] 4 084,2</b> <b>Białko ogółem [g] 58,4</b> <b>białko zwierzęce [g] 48,9</b> <b>białko roślinne [g] 150,2</b> <b>Tłuszcz [g] 45,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 284,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6</b> <b>Sód [mg] 667,9</b> <b>Potas [mg] 1 730,1</b> <b>Wapń [mg] 684,8</b> <b>Fosfor [mg] 849</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 9,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 35,7</b> <b>Woda [g] 687,8</b> <b>Popiół [g] 7,3</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-12-06 środa	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) 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 paszтет pieczony 50g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR)	<b>Energia [kcal] 1 990,8</b> <b>Energia [kJ] 4 163,7</b> <b>Białko ogółem [g] 93,1</b> <b>białko zwierzęce [g] 52,5</b> <b>białko roślinne [g] 125,3</b> <b>Tłuszcz [g] 60,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 402,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7</b> <b>Sód [mg] 442,3</b> <b>Potas [mg] 1 544,1</b> <b>Wapń [mg] 411,1</b> <b>Fosfor [mg] 599,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 13,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 24,2</b> <b>Woda [g] 576,7</b> <b>Popiół [g] 5,9</b>
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) 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 paszтет pieczony 50g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR)	<b>Energia [kcal] 2 161,4</b> <b>Energia [kJ] 4 710,8</b> <b>Białko ogółem [g] 102,4</b> <b>białko zwierzęce [g] 55,7</b> <b>białko roślinne [g] 137</b> <b>Tłuszcz [g] 52,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 480,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1</b> <b>Sód [mg] 867</b> <b>Potas [mg] 1 743,5</b> <b>Wapń [mg] 430,3</b> <b>Fosfor [mg] 769,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 19,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 21,6</b> <b>Woda [g] 598,8</b> <b>Popiół [g] 7,8</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-12-07 czwartek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 50g ( <b>MLE</b> ) ogórek zielony 50g		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) filet z kurczaka duszony 100g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) surówka z kapusty białej 120g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina lux 50g pomidor 50g	<b>Energia [kcal] 2125,2</b> <b>Energia [kJ] 5641,3</b> <b>Białko ogółem [g] 51,6</b> <b>białko zwierzęce [g] 43,5</b> <b>białko roślinne [g] 166,4</b> <b>Tłuszcz [g] 68,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 246,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2</b> <b>Sód [mg] 1 376</b> <b>Potas [mg] 3 473,9</b> <b>Wapń [mg] 950</b> <b>Fosfor [mg] 1 243,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 15</b> <b>suma cukrów prostych [g] 39,6</b> <b>Woda [g] 1 114,7</b> <b>Popiół [g] 15,9</b>
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 50g ( <b>MLE</b> ) ogórek zielony 50g		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) filet z kurczaka duszony 100g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) surówka z kapusty białej 120g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina lux 50g pomidor 50g	<b>Energia [kcal] 1740,8</b> <b>Energia [kJ] 5557,8</b> <b>Białko ogółem [g] 62,3</b> <b>białko zwierzęce [g] 47,9</b> <b>białko roślinne [g] 117,5</b> <b>Tłuszcz [g] 73,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 173,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31</b> <b>Sód [mg] 1 701,1</b> <b>Potas [mg] 3 469,8</b> <b>Wapń [mg] 655,5</b> <b>Fosfor [mg] 1 245,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 15,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 22,4</b> <b>Woda [g] 959</b> <b>Popiół [g] 16,6</b>



## Jadłospis za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-12-07 czwartek	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) baton 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina lux 50g sałata - dodatek		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) filet z kurczaka duszony 100g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) sałata z jogurtem 120g ( <b>MLE, GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina lux 50g pomidor 50g	<b>Energia [kcal]</b> 1855,4 <b>Energia [kJ]</b> 5361,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 65,3 <b>białko zwierzęce [g]</b> 50,6 <b>białko roślinne [g]</b> 134,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 208,9 <b>kw. tłuszcz.</b> nasycone ogółem [g] 26,5 <b>Sód [mg]</b> 1154,7 <b>Potas [mg]</b> 3407,1 <b>Wapń [mg]</b> 676,1 <b>Fosfor [mg]</b> 1113,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 11 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 38,2 <b>Woda [g]</b> 985,1 <b>Popiół [g]</b> 13,7
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml ( <b>MLE</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) ser topiony 50g ( <b>MLE</b> ) ogórek zielony 50g sałata - dodatek wędlina 30g ( <b>SEL, GOR</b> )	serek wiejski 1 szt	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) filet z kurczaka duszony 100g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) sałata z jogurtem 150g ( <b>MLE, GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ</b> ) surówka z białej kapusty 100g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 250g	Mus jabłkowy z cynamonem 150g	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250ml wędlina lux 50g pomidor 50g ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ) miód 25g ( <b>OZI, OAR, SEZ</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2193,6 <b>Energia [kJ]</b> 6493,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,4 <b>białko zwierzęce [g]</b> 73,2 <b>białko roślinne [g]</b> 128,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,4 <b>kw. tłuszcz.</b> nasycone ogółem [g] 41,7 <b>Sód [mg]</b> 2222,6 <b>Potas [mg]</b> 3626,6 <b>Wapń [mg]</b> 891,7 <b>Fosfor [mg]</b> 1505,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 25 <b>Woda [g]</b> 993,7 <b>Popiół [g]</b> 18,7

## Jadłospis za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-12-07 czwartek	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml ( <b>MLE</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) ser topiony 50g ( <b>MLE</b> ) ogórek zielony 50g sałata - dodatek wędlina 30g ( <b>SEL, GOR</b> )	serek wiejski 1 szt	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) filet z kurczaka duszony 100g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) sałata z jogurtem 150g ( <b>MLE, GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ</b> ) surówka z kapusty białej 150g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 250g	Mus jabłkowy z cynamonem 150g	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250ml wędlina lux 50g pomidor 50g ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ) miód 25g ( <b>OZI, OAR, SEZ</b> )	<b>Energia [kcal] 2 241,6</b> <b>Energia [kJ] 7 280</b> <b>Białko ogółem [g] 85,3</b> <b>białko zwierzęce [g] 70,8</b> <b>białko roślinne [g] 98,7</b> <b>Tłuszcz [g] 82,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 335</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42</b> <b>Sód [mg] 2 243</b> <b>Potas [mg] 3 914</b> <b>Wapń [mg] 933</b> <b>Fosfor [mg] 1 530,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 19</b> <b>suma cukrów prostych [g] 43,9</b> <b>Woda [g] 1 159,7</b> <b>Popiół [g] 19,5</b>
2023-12-08 piątek	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLE, GLU</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) jajko 1szt ( <b>JAJ</b> ) sałata - dodatek bułka kajzerka 50g. ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )		kompot 250ml zupa brokułowa 400ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kotlet rybny 100g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEZ, ŻYT</b> ) surówka z kapusty kiszanej 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) pasta śledziowa 60g ( <b>MLE, GLU, OZI, OAR, SEL, RYB, GOR, SEZ</b> ) papryka świeża 50g sałatka jarzynowa 150g	<b>Energia [kcal] 2 833,6</b> <b>Energia [kJ] 8 537</b> <b>Białko ogółem [g] 95,4</b> <b>białko zwierzęce [g] 72,9</b> <b>białko roślinne [g] 203,3</b> <b>Tłuszcz [g] 102,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 257,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6</b> <b>Sód [mg] 4 031,2</b> <b>Potas [mg] 4 787,2</b> <b>Wapń [mg] 906</b> <b>Fosfor [mg] 1 824,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 47,1</b> <b>Woda [g] 1 450,2</b> <b>Popiół [g] 24,6</b>

## Jadłospis za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-12-08 piątek	Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLE, GLU</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) jajko 1szt ( <b>JAJ</b> ) sałata - dodatek bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )		kompot 250ml zupa brokułowa 400ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kotlet rybny 100g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEZ, ŻYT</b> ) surówka z kapusty kiszanej 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) pasta śledziowa 60g ( <b>MLE, GLU, OZI, OAR, SEL, RYB, GOR, SEZ</b> ) papryka świeża 50g sałatka jarzynowa 150g	<b>Energia [kcal] 2 490,7</b> <b>Energia [kJ] 7 627,4</b> <b>Białko ogółem [g] 126,1</b> <b>białko zwierzęce [g] 64,7</b> <b>białko roślinne [g] 160,5</b> <b>Tłuszcz [g] 101,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 297,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2</b> <b>Sód [mg] 3 644,5</b> <b>Potas [mg] 4 015</b> <b>Wapń [mg] 571,4</b> <b>Fosfor [mg] 1 586,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23</b> <b>suma cukrów prostych [g] 30,5</b> <b>Woda [g] 1 117,9</b> <b>Popiół [g] 20,8</b>
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLE, GLU</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) baton 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) jajko 1szt ( <b>JAJ</b> ) sałata - dodatek bułka kajzerka 50g. ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )		kompot 250ml zupa brokułowa 400ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) pulpet z ryby 100g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEZ, ŻYT</b> ) sos dietetyczny 100ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) surówka z marchewki i jabłka 120g		herbata b/c 250ml baton 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) pasta rybna 60g ( <b>MLE, GLU, RYB, SKO, MIĘ, GOR</b> ) sałata - dodatek sałatka jarzynowa 150g	<b>Energia [kcal] 2 312,5</b> <b>Energia [kJ] 6 461,2</b> <b>Białko ogółem [g] 69,1</b> <b>białko zwierzęce [g] 64,7</b> <b>białko roślinne [g] 145,4</b> <b>Tłuszcz [g] 82,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 240,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1</b> <b>Sód [mg] 1 601,5</b> <b>Potas [mg] 2 603,2</b> <b>Wapń [mg] 823,6</b> <b>Fosfor [mg] 1 292</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 17,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 41,5</b> <b>Woda [g] 1 001,4</b> <b>Popiół [g] 12</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-08 piątek	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) jajko 2szt ( <b>JAJ</b> ) wędlina lux 50g sałata - dodatek bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )	jogurt naturalny 150g ( <b>MLE, GLU</b> )	kompot 250ml zupa brokułowa 400ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kotlet rybny 100g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEZ, ŻYT</b> ) surówka z kapusty kiszanej 120g surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 250g	Pudding 1szt ( <b>MLE</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250ml pasta śledziowa 70g ( <b>MLE, GLU, OZI, OAR, SEL, RYB, GOR, SEZ</b> ) papryka świeża 50g sałatka jarzynowa 150g bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )	<b>Energia [kcal] 3 024,8</b> <b>Energia [kJ] 10 377,4</b> <b>Białko ogółem [g] 118</b> <b>białko zwierzęce [g] 83,6</b> <b>białko roślinne [g] 142,8</b> <b>Tłuszcz [g] 122</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 377</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9</b> <b>Sód [mg] 5 464,5</b> <b>Potas [mg] 5 434,6</b> <b>Wapń [mg] 753,3</b> <b>Fosfor [mg] 2 176,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 39,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 39,9</b> <b>Woda [g] 1 556,1</b> <b>Popiół [g] 30</b>
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) jajko 2szt ( <b>JAJ</b> ) wędlina lux 50g sałata - dodatek bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )	jogurt naturalny 150g ( <b>MLE, GLU</b> )	kompot 250ml zupa brokułowa 400ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kotlet rybny 100g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEZ, ŻYT</b> ) surówka z kapusty kiszanej 150g surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 250g	Pudding 1szt ( <b>MLE</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250ml pasta śledziowa 70g ( <b>MLE, GLU, OZI, OAR, SEL, RYB, GOR, SEZ</b> ) papryka świeża 50g sałatka jarzynowa 150g bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )	<b>Energia [kcal] 2 984,2</b> <b>Energia [kJ] 10 206,8</b> <b>Białko ogółem [g] 118,3</b> <b>białko zwierzęce [g] 83,6</b> <b>białko roślinne [g] 143,2</b> <b>Tłuszcz [g] 117,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 378</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5</b> <b>Sód [mg] 5 542,5</b> <b>Potas [mg] 5 497,9</b> <b>Wapń [mg] 764,1</b> <b>Fosfor [mg] 2 182,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 39,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 39,9</b> <b>Woda [g] 1 584</b> <b>Popiół [g] 30,6</b>

## Jadłospis za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-12-09 sobota	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z zacierką 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE</b> , <b>GLU</b> , <b>ŁUB</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>SEZ</b> , <b>ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina lux 50g ogórek małosolny 50g		kompot 250ml zupa krupnik 400ml ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> , <b>SOJ</b> , <b>GOR</b> , <b>SEZ</b> ) zrazy wieprzowe duszone 100g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ) sos pieczarkowy ( <b>MLE</b> , <b>GLU</b> , <b>SEL</b> , <b>SOJ</b> , <b>GOR</b> , <b>SEZ</b> ) ziemniaki 250g fasolka szparagowa 120g ( <b>STR</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>SEZ</b> , <b>ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ) sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2 233,2 Energia [kJ] 6 607,1 Białko ogółem [g] 76,3 białko zwierzęce [g] 57,6 białko roślinne [g] 169,7 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 249,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 1 635 Potas [mg] 3 925,7 Wapń [mg] 1 161,6 Fosfor [mg] 1 446,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 suma cukrów prostych [g] 39,7 Woda [g] 1 166,3 Popiół [g] 16,6</b>
	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z zacierką 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE</b> , <b>GLU</b> , <b>ŁUB</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>SEZ</b> , <b>ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina lux 50g ogórek małosolny 50g		kompot 250ml zupa krupnik 400ml ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> , <b>SOJ</b> , <b>GOR</b> , <b>SEZ</b> ) zrazy wieprzowe duszone 100g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ) sos pieczarkowy ( <b>MLE</b> , <b>GLU</b> , <b>SEL</b> , <b>SOJ</b> , <b>GOR</b> , <b>SEZ</b> ) fasolka szparagowa 120g ( <b>STR</b> ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>SEZ</b> , <b>ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ) sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 1 967,8 Energia [kJ] 3 146 Białko ogółem [g] 123,7 białko zwierzęce [g] 46,4 białko roślinne [g] 249,4 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 282,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 585,4 Potas [mg] 888,9 Wapń [mg] 805 Fosfor [mg] 642,9 Błonnik pokarmowy [g] 6,8 suma cukrów prostych [g] 18,9 Woda [g] 436,2 Popiół [g] 5,6</b>

## Jadłospis za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-12-09 sobota	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z zacierką 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) baton 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina lux 50g pomidor 50g		kompot 250ml zupa krupnik 400ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) zrazy wieprzowe duszone 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sos dietetyczny 100ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 250g sałata z jogurtem 120g ( <b>MLE, GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ</b> )		herbata b/c 250ml baton 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina 50g ( <b>SEL, GOR</b> ) sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2 039,8</b> <b>Energia [kJ] 6 115,4</b> <b>Białko ogółem [g] 73</b> <b>białko zwierzęce [g] 56,3</b> <b>białko roślinne [g] 136,3</b> <b>Tłuszcz [g] 64,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 236,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7</b> <b>Sód [mg] 1 606,5</b> <b>Potas [mg] 3 838,4</b> <b>Wapń [mg] 690,9</b> <b>Fosfor [mg] 1 220,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 12,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 38,8</b> <b>Woda [g] 1 075,8</b> <b>Popiół [g] 15,1</b>
	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z zacierką 350ml ( <b>MLE</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) wędlina lux 50g ogórek małosolny 50g sałata - dodatek paszтет drobiowy 50g ( <b>GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR</b> )	maślanka 1szt ( <b>MLE</b> )	kompot 250ml zupa krupnik 400ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) sałata z jogurtem 120g ( <b>GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ</b> ) fasolka szparagowa 150g ( <b>STR</b> ) sos pieczarkowy ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) zrazy wieprzowe duszone 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 250g	ciastka owsiane 70g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ŻYT</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250ml ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50g wędlina 30g ( <b>SEL, GOR</b> ) sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2 195,6</b> <b>Energia [kJ] 7 173,9</b> <b>Białko ogółem [g] 95,3</b> <b>białko zwierzęce [g] 79</b> <b>białko roślinne [g] 110,9</b> <b>Tłuszcz [g] 86,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 292,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,5</b> <b>Sód [mg] 2 237,3</b> <b>Potas [mg] 4 405,1</b> <b>Wapń [mg] 1 173,2</b> <b>Fosfor [mg] 1 610,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 19,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 35,5</b> <b>Woda [g] 1 277,4</b> <b>Popiół [g] 19,3</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-12-09 sobota	Knurów	Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z zacierką 350ml ( <b>MLE</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) wędlina lux 50g ogórek małosolny 50g sałata - dodatek paszтет drobiowy 50g ( <b>GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR</b> )	maślanka 1szt ( <b>MLE</b> )	kompot 250ml zupa krupnik 400ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) zrazy wieprzowe duszone 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ) fasolka szparagowa 150g ( <b>STR</b> ) sałata z jogurtem 150g ( <b>GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 250g sos pieczarkowy ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )	ciastka owsiane 70g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ŻYT</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250ml ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50g wędlina 30g ( <b>SEL, GOR</b> ) sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2199,8</b> <b>Energia [kJ] 7046,7</b> <b>Białko ogółem [g] 91,9</b> <b>białko zwierzęce [g] 72,3</b> <b>białko roślinne [g] 111,4</b> <b>Tłuszcz [g] 86,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 396,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,5</b> <b>Sód [mg] 1983,5</b> <b>Potas [mg] 4273,3</b> <b>Wapń [mg] 1170,7</b> <b>Fosfor [mg] 1529,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 19,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 35,5</b> <b>Woda [g] 1250</b> <b>Popiół [g] 18,4</b>
2023-12-10 niedziela	Podstawowa	Knurów	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kielbaska na ciepło 100g ( <b>MWŁ, MWP, SEL, GOR</b> ) pomidor 50g musztarda 10g ( <b>GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ</b> )		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kotlet z kurczaka smażony 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 200g surówka z kapusty czerwonej 120g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 50g ( <b>MLE</b> ) ogórek zielony 50g	<b>Energia [kcal] 2349,6</b> <b>Energia [kJ] 4693,6</b> <b>Białko ogółem [g] 124,9</b> <b>białko zwierzęce [g] 65,9</b> <b>białko roślinne [g] 202,2</b> <b>Tłuszcz [g] 67,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 262,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,1</b> <b>Sód [mg] 1079,4</b> <b>Potas [mg] 3007,1</b> <b>Wapń [mg] 825,3</b> <b>Fosfor [mg] 1049,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 9,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 37,7</b> <b>Woda [g] 939,1</b> <b>Popiół [g] 11</b>

## Jadłospis za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-12-10 niedziela	Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kielbaska na ciepło 100g ( <b>MWL, MWP, SEL, GOR</b> ) pomidor 50g musztarda 10g ( <b>GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ</b> )		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kotlet z kurczaka smażony 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ) surówka z kapusty czerwonej 120g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 50g ( <b>MLE</b> ) ogórek zielony 50g	<b>Energia [kcal] 1942,1</b> <b>Energia [kJ] 4037,1</b> <b>Białko ogółem [g] 116,4</b> <b>białko zwierzęce [g] 56,7</b> <b>białko roślinne [g] 151,3</b> <b>Tłuszcz [g] 67,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 230,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38</b> <b>Sód [mg] 1 040,4</b> <b>Potas [mg] 2 534,4</b> <b>Wapń [mg] 533,3</b> <b>Fosfor [mg] 834,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 9,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 21,3</b> <b>Woda [g] 696,3</b> <b>Popiół [g] 9,2</b>
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) baton 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kielbaska na ciepło 100g ( <b>MWL, MWP, SEL, GOR</b> ) pomidor 50g ketchup ( <b>GLU, GOR, ŁUB</b> )		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) roladka drobiowa gotowana w sosie własnym 100g ( <b>GLU, SEL, GOR, SEZ</b> ) cukinia 120g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wedlina 50g ( <b>SEL, GOR</b> ) sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2134,9</b> <b>Energia [kJ] 4227,1</b> <b>Białko ogółem [g] 56,5</b> <b>białko zwierzęce [g] 67,8</b> <b>białko roślinne [g] 157,1</b> <b>Tłuszcz [g] 43,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 284</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8</b> <b>Sód [mg] 1 170,6</b> <b>Potas [mg] 3 049,6</b> <b>Wapń [mg] 641</b> <b>Fosfor [mg] 874,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 9,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 38,2</b> <b>Woda [g] 896,5</b> <b>Popiół [g] 10,8</b>



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-12-10 niedziela	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 350ml ( <b>MLE</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) kielbaska na ciepło 100g ( <b>MWL, MWP, SEL, GOR</b> ) ogórek konserwowy 50g sałata - dodatek ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ) musztarda 10g ( <b>GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ</b> )	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kotlet z kurczaka smażony 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ) surówka z kapusty czerwonej 120g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) cukinia 150g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 250g	ciasto 70g ( <b>MLE, GLU, JAJ, OAR, SEZ, ŻYT</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250ml wędlina 50g ( <b>SEL, GOR</b> ) ogórek zielony 50g sałata - dodatek ser topiony 100g ( <b>MLE</b> )	<b>Energia [kcal] 2 508,4</b> <b>Energia [kJ] 4 696,6</b> <b>Białko ogółem [g] 242</b> <b>białko zwierzęce [g] 88,3</b> <b>białko roślinne [g] 233,9</b> <b>Tłuszcz [g] 93,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 292,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,6</b> <b>Sód [mg] 1 764,1</b> <b>Potas [mg] 1 236,1</b> <b>Wapń [mg] 978,7</b> <b>Fosfor [mg] 1 279,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 4,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 34,3</b> <b>Woda [g] 559,9</b> <b>Popiół [g] 9,9</b>
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 350ml ( <b>MLE</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) kielbaska na ciepło 100g ( <b>MWL, MWP, SEL, GOR</b> ) ogórek konserwowy 50g sałata - dodatek ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ) musztarda 10g ( <b>GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ</b> )	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kotlet z kurczaka smażony 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ) surówka z kapusty czerwonej 150g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) cukinia 150g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 250g	ciasto 70g ( <b>MLE, GLU, JAJ, OAR, SEZ, ŻYT</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250ml wędlina 50g ( <b>SEL, GOR</b> ) ogórek zielony 50g sałata - dodatek ser topiony 100g ( <b>MLE</b> )	<b>Energia [kcal] 2 943,9</b> <b>Energia [kJ] 4 809,8</b> <b>Białko ogółem [g] 241,6</b> <b>białko zwierzęce [g] 114,7</b> <b>białko roślinne [g] 260,6</b> <b>Tłuszcz [g] 94,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 284,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,3</b> <b>Sód [mg] 1 764,2</b> <b>Potas [mg] 1 239,3</b> <b>Wapń [mg] 979,5</b> <b>Fosfor [mg] 1 280,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 4,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 39,3</b> <b>Woda [g] 564,3</b> <b>Popiół [g] 9,9</b>

### **Oznaczenia alergenów:**

MLE	- Białko mleka krowiego,
GLU	- Gluten,
JAJ	- Jaja kurze,
MWŁ	- Mięso wołowe,
MWP	- Mięso wieprzowe,
OZI	- Orzechy ziemne,
OAR	- Orzechy archaidowe,
OWŁ	- Orzechy włoskie,
SEL	- Seler,
S02	- 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,