

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-21 czwartek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) ogórek kiszony 50g		kompot 250ml zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet z kurczaka smażony 100g (GLU, JAJ) ziemniaki 250g surówka z kapusty białej 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) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 409,5 Energia [kJ] 6 837 Białko ogółem [g] 73,6 białko zwierzęce [g] 63 białko roślinne [g] 175,7 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 242,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Sód [mg] 1 867,2 Potas [mg] 3 877,1 Wapń [mg] 807,5 Fosfor [mg] 1 261,7 Błonnik pokarmowy [g] 14,8 suma cukrów prostych [g] 35,2 Woda [g] 1 141,2 Popiół [g] 17,4
	Cukrzykowa Knuarów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) ogórek kiszony 50g		kompot 250ml zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet z kurczaka smażony 100g (GLU, JAJ) ziemniaki 250g surówka z kapusty białej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasta śledziowa 60g (MLE, GLU, OZI, OAR, SEL, RYB, GOR, SEZ) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 025,1 Energia [kJ] 6 304,1 Białko ogółem [g] 64,5 białko zwierzęce [g] 54,2 białko roślinne [g] 121,6 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 232,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 1 754,4 Potas [mg] 3 523,9 Wapń [mg] 508 Fosfor [mg] 1 047,1 Błonnik pokarmowy [g] 15 suma cukrów prostych [g] 23 Woda [g] 920 Popiół [g] 15,6
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) pomidor 50g		kompot 250ml zupa makaronowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) roladka drobiowa w sosie własnym 200g (GLU, SEL, GOR, SEZ) cukinia 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, MIE, GOR) sałata - dodatek	Energia [kcal] 1 995,2 Energia [kJ] 5 615 Białko ogółem [g] 70,6 białko zwierzęce [g] 61,3 białko roślinne [g] 135,2 Tłuszcz [g] 52,6 Węglowodany ogółem [g] 236,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 1 604,4 Potas [mg] 3 793,3 Wapń [mg] 690,6 Fosfor [mg] 1 198,2 Błonnik pokarmowy [g] 11,5 suma cukrów prostych [g] 38,1 Woda [g] 1 127,5 Popiół [g] 15,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-21 czwartek	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) hummus 50g (GOR, SEZ, ŁUB) ogórek kiszony 50g pomidor 30g wędlina 30g (SEL, GOR)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet z kurczaka 100g (GLU, JAJ) cukinia 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) surówka z kapusty białej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	Pudding 1szt (MLE)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml pasta śledziowa 60g (MLE, GLU, OZI, OAR, SEL, RYB, GOR, SEZ) sałata - dodatek ser żółty 50g (MLE)	Energia [kcal] 2 194,6 Energia [kJ] 7 584,1 Białko ogółem [g] 145,9 białko zwierzęce [g] 69,9 białko roślinne [g] 103,5 Tłuszcz [g] 99,7 Węglowodany ogółem [g] 249,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,8 Sód [mg] 3 651,3 Potas [mg] 4 027,3 Wapń [mg] 929,1 Fosfor [mg] 1 455,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 suma cukrów prostych [g] 29,5 Woda [g] 1 160,6 Popiół [g] 21,3
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) hummus 50g (GOR, SEZ, ŁUB) ogórek zielony 50g wędlina 30g (SEL, GOR) pomidor 30g	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet z kurczaka 100g (GLU, JAJ) cukinia 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) surówka z kapusty białej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	Pudding 1szt (MLE)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) pasta śledziowa 60g (MLE, GLU, OZI, OAR, SEL, RYB, GOR, SEZ) herbata b/c 250ml ser żółty 50g (MLE) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 448,7 Energia [kJ] 8 105,3 Białko ogółem [g] 161,2 białko zwierzęce [g] 73,5 białko roślinne [g] 114,1 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 428,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Sód [mg] 3 476,3 Potas [mg] 4 111,2 Wapń [mg] 945,1 Fosfor [mg] 1 543 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 31,9 Woda [g] 1 160 Popiół [g] 21,6
	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) twaróg z koperkiem 60g (MLE) owoc 1sztuka bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa kapuśniak 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) Naleśniki ze szpinakiem 350g (MLE, GLU, RYB, GOR, SEZ, ŁUB)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek sałatka z kaszą jaglaną 100g (SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 036,7 Energia [kJ] 4 009,5 Białko ogółem [g] 51,5 białko zwierzęce [g] 33,2 białko roślinne [g] 228 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 204,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Sód [mg] 1 022,5 Potas [mg] 1 521,4 Wapń [mg] 742,9 Fosfor [mg] 683,4 Błonnik pokarmowy [g] 9,1 suma cukrów prostych [g] 33,1 Woda [g] 682,7 Popiół [g] 9,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-22 piątek	Cukrzykowa Knurów	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) twaróg z koperkiem 60g (MLE) owoc 1sztuka bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa kapuśniak 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) Naleśniki ze szpinakiem 350g (MLE, GLU, RYB, GOR, SEZ, ŁUB)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek sałatka z kaszą jaglaną 100g (SEL, GOR)	Energia [kcal] 1 921,3 Energia [kJ] 4 797,4 Białko ogółem [g] 50 białko zwierzęce [g] 37,4 białko roślinne [g] 168,5 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 234,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 1 159,4 Potas [mg] 2 144,4 Wapń [mg] 522,9 Fosfor [mg] 739 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 23,4 Woda [g] 799,5 Popiół [g] 12,5
	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) twaróg z koperkiem 60g (MLE) owoc 1sztuka bułka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) Naleśniki ze szpinakiem 350g (MLE, GLU, RYB, GOR, SEZ, ŁUB)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek sałatka z kaszą jaglaną 100g (SEL, GOR)	Energia [kcal] 1 962,1 Energia [kJ] 4 527,5 Białko ogółem [g] 38,2 białko zwierzęce [g] 32,5 białko roślinne [g] 171,9 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 233,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 952,2 Potas [mg] 1 834,3 Wapń [mg] 745,7 Fosfor [mg] 716,9 Błonnik pokarmowy [g] 12,2 suma cukrów prostych [g] 43,1 Woda [g] 822,7 Popiół [g] 9,6
	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (MLE, GLU) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) twaróg z koperkiem 60g (MLE) owoc 1sztuka wędlina lux 50g bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	sok owocowy 1szt	kompot 250ml zupa kapuśniak 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) Naleśniki ze szpinakiem 400g (MLE, GLU, RYB, GOR, SEZ, ŁUB)	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml jajko 1szt (JAJ) sałata - dodatek sałatka z kaszą jaglaną 150g (SEL, GOR) ogórek kiszony 50g bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	Energia [kcal] 2 148,4 Energia [kJ] 5 243,4 Białko ogółem [g] 47 białko zwierzęce [g] 35,3 białko roślinne [g] 150,6 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 431,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Sód [mg] 1 881,9 Potas [mg] 2 103,2 Wapń [mg] 557,8 Fosfor [mg] 802,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 31,3 Woda [g] 837,6 Popiół [g] 14

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-22 piątek	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą jęczmienna 350ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) twaróg z koperkiem 60g ( <b>MLE</b> ) owoc 1sztuka sałata - dodatek wędlina lux 50g bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )	sok owocowy 1szt	kompot 250ml zupa kapuśniak 400ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Nalesniki ze szpinakiem 400g ( <b>MLE, GLU, RYB, GOR, SEZ, ŁUB</b> )	jogurt naturalny 150g ( <b>MLE, GLU</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) sałatka z kaszą jaglaną 150g ( <b>GLU, JAJ, SEL, S02, STR, GOR, SEZ</b> ) herbata b/c 250ml jajko 1szt ( <b>JAJ</b> ) sałata - dodatek ogórek kiszony 50g bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 290,4 <b>Energia [kJ]</b> 5 488,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 54,5 <b>białko zwierzęce [g]</b> 50,7 <b>białko roślinne [g]</b> 165,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 61 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 28,3 <b>Sód [mg]</b> 2 007,6 <b>Potas [mg]</b> 2 109,3 <b>Wapń [mg]</b> 552,5 <b>Fosfor [mg]</b> 991 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 36,2 <b>Woda [g]</b> 855 <b>Popiół [g]</b> 14,1
		zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina lux 50g sałata - dodatek bułka kajzerka 50g. ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )		kompot 250ml zupa krupnik 400ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) makaron z sosem mięsno-jarzy no wym 400g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) surówka z ogórka kiszzonego 120 g		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]</b> 2 276,7 <b>Energia [kJ]</b> 3 299,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 52,2 <b>białko zwierzęce [g]</b> 51,2 <b>białko roślinne [g]</b> 279,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 158,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 28,8 <b>Sód [mg]</b> 485 <b>Potas [mg]</b> 1 042,8 <b>Wapń [mg]</b> 635,7 <b>Fosfor [mg]</b> 615,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 5,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 35 <b>Woda [g]</b> 515,3 <b>Popiół [g]</b> 4,6
2023-12-23 sobota	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina lux 50g sałata - dodatek bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )		kompot 250ml zupa krupnik 400ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) makaron z sosem mięsno-jarzy no wym 400g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) surówka z ogórka kiszzonego 120 g		herbata b /c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina lux 50g pomidor 50g	<b>Energia [kcal]</b> 1 945,6 <b>Energia [kJ]</b> 2 897,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 46,9 <b>białko zwierzęce [g]</b> 42,4 <b>białko roślinne [g]</b> 234,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 154,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 25,8 <b>Sód [mg]</b> 546,2 <b>Potas [mg]</b> 790,6 <b>Wapń [mg]</b> 343,5 <b>Fosfor [mg]</b> 489,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 8,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 20,1 <b>Woda [g]</b> 312,8 <b>Popiół [g]</b> 4,3
	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina lux 50g sałata - dodatek bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )		kompot 250ml zupa krupnik 400ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) makaron z sosem mięsno-jarzy no wym 400g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) surówka z ogórka kiszzonego 120 g		herbata b /c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina lux 50g pomidor 50g	<b>Energia [kcal]</b> 1 945,6 <b>Energia [kJ]</b> 2 897,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 46,9 <b>białko zwierzęce [g]</b> 42,4 <b>białko roślinne [g]</b> 234,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 154,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 25,8 <b>Sód [mg]</b> 546,2 <b>Potas [mg]</b> 790,6 <b>Wapń [mg]</b> 343,5 <b>Fosfor [mg]</b> 489,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 8,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 20,1 <b>Woda [g]</b> 312,8 <b>Popiół [g]</b> 4,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-23 sobota	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 bułka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) makaron z sosem mięсно-jarzy no wym 400g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) marchewka gotowana 120g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g	Energia [kcal] 2 168,5 Energia [kJ] 3 757,6 Białko ogółem [g] 48,7 białko zwierzęce [g] 40,7 białko roślinne [g] 243,3 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 175,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 597,8 Potas [mg] 1 426,5 Wapń [mg] 685,1 Fosfor [mg] 666,5 Błonnik pokarmowy [g] 10,2 suma cukrów prostych [g] 37,7 Woda [g] 639 Popiół [g] 5,7
	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 lux 50g sałata - dodatek twarożek biały 30g (MLE) papryka konserwowa 30g (S02) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	owoc 1sztuka	kompot 250ml Zupa krupnik 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) makaron z sosem mięсно-jarzy no wym 400g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) marchewka gotowana 120g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) surówka z ogórka kiszzonego 150g	sok warzywny 1szt	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) serek wiejski 1 szt wędlina 30g pomidor 50g bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) herbata gorzka 250ml pomidor 50g	Energia [kcal] 2 498 Energia [kJ] 4 976 Białko ogółem [g] 121,4 białko zwierzęce [g] 73,6 białko roślinne [g] 237 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 336,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 1 045,2 Potas [mg] 1 506,1 Wapń [mg] 501 Fosfor [mg] 1 003,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 31,5 Woda [g] 616,4 Popiół [g] 8,1
	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 lux 50g sałata - dodatek twarożek biały 30g (MLE) papryka konserwowa 30g (S02) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) makaron z sosem mięсно-jarzy no wym 400g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) Marchewka gotowana 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) surówka z ogórka kiszzonego 150g	sok warzywny 1szt	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) serek wiejski 1 szt herbata b/c 250ml wędlina 30g pomidor 30g bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	Energia [kcal] 2 629,2 Energia [kJ] 6 026,1 Białko ogółem [g] 109,2 białko zwierzęce [g] 68,7 białko roślinne [g] 226,7 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 394,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 1 562,8 Potas [mg] 1 847,6 Wapń [mg] 557,8 Fosfor [mg] 1 206 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 36,4 Woda [g] 709,5 Popiół [g] 10,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-24 niedziela	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) dżem 50g (S02) bułka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT) owoc 1sztuka		zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bułka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa barszcz z usz kami 350ml (GLU, MWŁ, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba smażona 80g (GLU, JAJ, RYB, SEZ, ŻYT) kapusta z pieczarkami 120g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	Energia [kcal] 2 196,1 Energia [kJ] 7 133,3 Białko ogółem [g] 70,8 białko zwierzęce [g] 46 białko roślinne [g] 121,9 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany ogółem [g] 300,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 1 901 Potas [mg] 4 082,8 Wapń [mg] 526,5 Fosfor [mg] 1 218,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 48,6 Woda [g] 1 192,1 Popiół [g] 18,1
	Cukrzykowa Knuarów	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser topiony 50g (MLE) owoc 1sztuka bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)		zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa barszcz z usz kami 400ml (GLU, MWŁ, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba smażona 80g (MLE, GLU, JAJ, SEL, RYB, SEZ, ŻYT) kapusta z pieczarkami 120g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	Energia [kcal] 2 085,9 Energia [kJ] 8 272,2 Białko ogółem [g] 83,8 białko zwierzęce [g] 47,1 białko roślinne [g] 63,2 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 305 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 2 673,3 Potas [mg] 4 322,8 Wapń [mg] 726,2 Fosfor [mg] 1 712,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 36,4 Woda [g] 1 238,3 Popiół [g] 22,6
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) dżem 50g (S02) owoc 1sztuka bułka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bułka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml ziemniaki 250g ryba gotowana 80g (SEL, RYB, SOJ, GOR, SEZ) sos dietetyczny 100ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) zupa barszcz z usz kami 350ml (GLU, MWŁ, SEL, SOJ, GOR, SEZ) marchewka gotowana 120g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 184,7 Energia [kJ] 6 998,2 Białko ogółem [g] 70,8 białko zwierzęce [g] 46,8 białko roślinne [g] 122,7 Tłuszcz [g] 46,5 Węglowodany ogółem [g] 309,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7 Sód [mg] 1 415,6 Potas [mg] 4 114,7 Wapń [mg] 518,6 Fosfor [mg] 1 187,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 51,3 Woda [g] 1 173,8 Popiół [g] 15,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-24 niedziela	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z zacierką 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) serek do chleba 2 szt dżem 50g (S02) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) owoc 1sztuka	serek homogenizowany 1 szt	zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	wafelek 1 szt (MLE, GLU, JAJ, OZI, OAR, SOJ, SEZ)	kompot 250ml zupa barszcz z uszkami 400ml (GLU, MWL, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba smażona 100g (GLU, JAJ, SEL, RYB, SEZ, ŻYT) kapusta z pieczarkami 120g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) Marchewka gotowana 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	Energia [kcal] 3 037,6 Energia [kJ] 10 308 Białko ogółem [g] 114,4 białko zwierzęce [g] 84,1 białko roślinne [g] 118,7 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 467,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 2 399,3 Potas [mg] 4 632 Wapń [mg] 503 Fosfor [mg] 1 762,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 84,7 Woda [g] 1 289,6 Popiół [g] 23
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z zacierką 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) dżem 50g (S02) serek do chleba 2 szt bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) owoc 1sztuka	serek homogenizowany 1 szt	zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	wafelki 1 szt (MLE, GLU, JAJ, OZI, OAR, SOJ, SEZ)	kompot 250ml zupa barszcz z uszkami 400ml (GLU, MWL, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba smażona 100g (GLU, JAJ, SEL, RYB, SEZ, ŻYT) kapusta z pieczarkami 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) Marchewka gotowana 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	Energia [kcal] 3 047,5 Energia [kJ] 11 359,6 Białko ogółem [g] 122,9 białko zwierzęce [g] 87,2 białko roślinne [g] 84,6 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 483,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 2 567,7 Potas [mg] 5 071,9 Wapń [mg] 816,2 Fosfor [mg] 2 013,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 102,1 Woda [g] 1 536,4 Popiół [g] 25,3
	Podstawowa Knurow	herbata 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kielbaska na ciepło 100g (MWL, MWP, SEL, GOR) sałatka jarzynowa 100g bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT) ciasto 70g (MLE, GLU, JAJ, OAR, SEZ, ŻYT) musztarda 10g (GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ)		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pieczeń wieprzowa w sosie 200g (MWP, SEL) ziemniaki 250g surówka z kapusty czerwonej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 849,2 Energia [kJ] 9 192,8 Białko ogółem [g] 81,5 białko zwierzęce [g] 58,4 białko roślinne [g] 175 Tłuszcz [g] 128,7 Węglowodany ogółem [g] 242,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40 Sód [mg] 2 770,3 Potas [mg] 3 870,9 Wapń [mg] 258,3 Fosfor [mg] 1 104,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 38,7 Woda [g] 901,1 Popiół [g] 18,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-25 poniedziałek	Cukrzycowa Knurow	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kielbaska na ciepło 100g (MWL, MWP, SEL, GOR) ogórek małosolny 50g bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) musztarda 10g (GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ) sałatka jarzynowa 100g babka piaskowa 70g (MLE, GLU, JAJ, OAR, SEZ, ŻYT)		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pieczeń wieprzowa w sosie 200g (MWP, SEL) ziemniaki 250g surówka z kapusty czerwonej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 707,2 Energia [kJ] 9 563,2 Białko ogółem [g] 88,4 białko zwierzęce [g] 59,3 białko roślinne [g] 131,3 Tłuszcz [g] 134,9 Węglowodany ogółem [g] 299,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,3 Sód [mg] 2 955,7 Potas [mg] 3 993,3 Wapń [mg] 271,6 Fosfor [mg] 1 215 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 40,6 Woda [g] 928 Popiół [g] 19,9
	Łatwostrawna Knurow	herbata 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) kielbaska na ciepło 100g (MWL, MWP, SEL, GOR) ketchup (GLU, GOR, ŁUB) bułka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT) sałatka z pomidora 100g ciasto 70g (MLE, GLU, JAJ, OAR, SEZ, ŻYT)		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pieczeń wieprzowa w sosie 200g (MWP, SEL) ziemniaki 250g bukiet jarzyn 120g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 579,3 Energia [kJ] 8 512 Białko ogółem [g] 82,8 białko zwierzęce [g] 58 białko roślinne [g] 143,2 Tłuszcz [g] 104,8 Węglowodany ogółem [g] 244,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 2 584,1 Potas [mg] 4 030,6 Wapń [mg] 237,7 Fosfor [mg] 1 079,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 38,8 Woda [g] 995 Popiół [g] 17,1
	Knurow III Trymestr	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata 250ml kielbaska na ciepło 100g (MWL, MWP, SEL, GOR) ogórek małosolny 50g sałata - dodatek wędlina 30g (SEL, GOR) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) musztarda 10g (GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ) sałatka jarzynowa 150g	ciasto 70g (MLE, GLU, JAJ, OAR, SEZ, ŻYT)	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pieczeń wieprzowa w sosie 200g (MWP, SEL) surówka z kapusty czerwonej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) bukiet jarzyn 120g ziemniaki 250g	serek wiejski 1 szt	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml pasta "pastella" 1 szt (GLU, RYB, SKO, MIE, GOR, SEZ) sałata - dodatek wędlina 50g (SEL, GOR) pomidor 30g	Energia [kcal] 2 881,4 Energia [kJ] 10 456,8 Białko ogółem [g] 102,8 białko zwierzęce [g] 72,8 białko roślinne [g] 98,3 Tłuszcz [g] 144,1 Węglowodany ogółem [g] 364,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,2 Sód [mg] 3 274,7 Potas [mg] 4 537,5 Wapń [mg] 323,4 Fosfor [mg] 1 390,1 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 42,5 Woda [g] 1 098,8 Popiół [g] 22,3



## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2023-12-25 poniedziałek	Knurow Dieta Laktacyjna	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) herbata 250ml kiełbaska na ciepło 100g (MWP, MWP, SEL, GOR) ogórek małosolny 50g sałata - dodatek sałatka jarzynowa 150g bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) musztarda 10g (GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ)	ciasto 70g (MLE, GLU, JAJ, OAR, SEZ, ŻYT)	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pieczeń wieprzowa w sosie 200g (MWP, SEL) ziemniaki 250g bukiet jarzyn 150g surówka z kapusty czerwonej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)	serek wiejski 1 szt	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) herbata b/c 250ml sałata - dodatek pasta "pastella" 1 szt (GLU, RYB, SKO, MIE, GOR, SEZ) pomidor 30g	Energia [kcal] 3 010,3 Energia [kJ] 11 002,1 Białko ogółem [g] 104,2 białko zwierzęce [g] 65,8 białko roślinne [g] 106,8 Tłuszcz [g] 137 Węglowodany ogółem [g] 417,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,9 Sód [mg] 3 451,5 Potas [mg] 4 679 Wapń [mg] 350,8 Fosfor [mg] 1 490,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 45,1 Woda [g] 1 124,5 Popiół [g] 23,6	
	2023-12-26 wtorek	Podstawowa Knurow	herbata gorzka 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek bułka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT) mandarynka 1 szt		kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) udko pieczone 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 a'la tatziki 60g (MLE) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 145,4 Energia [kJ] 5 073 Białko ogółem [g] 72,1 białko zwierzęce [g] 53,8 białko roślinne [g] 198,2 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 236,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 1 592,8 Potas [mg] 3 305,4 Wapń [mg] 161,9 Fosfor [mg] 898,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,3 suma cukrów prostych [g] 14,4 Woda [g] 800,7 Popiół [g] 12,1
		Cukrzycowa Knurow	herbata 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) mandarynka 1 szt		kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) udko pieczone 1szt (GLU, SEL, GOR, SEZ) ziemniaki 250g surówka z kapusty pekińskiej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasta a'la tatziki 60g (MLE) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 139,9 Energia [kJ] 6 957,4 Białko ogółem [g] 74,7 białko zwierzęce [g] 53,6 białko roślinne [g] 128,2 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 308,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 1 825,4 Potas [mg] 3 884,4 Wapń [mg] 214,8 Fosfor [mg] 1 177 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 26,2 Woda [g] 910 Popiół [g] 16,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-26 wtorek	Łatwostrawna Knurow	herbata 250ml baton 120g <b>(GLU, JAJ, SEZ)</b> masło 15g <b>(MLE)</b> wędlna lux 50g sałata - dodatek bułka kajzerka 50g. <b>(GLU, JAJ, ŻYT)</b> mandarynka 1 szt		kompot 250ml zupa pomidorow a z ryżem 400ml <b>(MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ)</b> udko gotowane 1szt surówka z kapusty pekińskiej 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> twaróg z koperkiem 60g <b>(MLE)</b> pomidor 50g	<b>Energia [kcal]</b> 2 187,4 <b>Energia [kJ]</b> 5 539,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 80 <b>białko zwierzęce [g]</b> 63,3 <b>białko roślinne [g]</b> 165,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 248,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 30,3 <b>Sód [mg]</b> 1 155,8 <b>Potas [mg]</b> 3 448,4 <b>Wapń [mg]</b> 165 <b>Fosfor [mg]</b> 995,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 22,3 <b>Woda [g]</b> 836,3 <b>Popiół [g]</b> 11,5
	Knurow III Trymestr	pieczywo razowe 90g <b>(GLU, JAJ, SEZ, ŻYT)</b> masło 15g <b>(MLE)</b> herbata 250ml wędlna lux 50g pomidor 50g sałata - dodatek ser topiony 50g <b>(MLE)</b> bułka grahamka 40g <b>(GLU, JAJ, ŻYT)</b>	babka piaskowa 70g <b>(MLE, GLU, JAJ, OAR, SEZ, ŻYT)</b>	kompot 250ml zupa pomidorow a z ryżem 400ml <b>(MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ)</b> udko pieczone 1szt <b>(GLU, SEL, GOR, SEZ)</b> surówka z kapusty pekińskiej 120g <b>(SEL, SOJ, GOR, SEZ)</b> sałata z jogurtem 150g <b>(MLE, GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ)</b> ziemniaki 250g	mandarynka 2 szt	pieczywo razowe 90g <b>(GLU, JAJ, SEZ, ŻYT)</b> masło 15g <b>(MLE)</b> herbata b/c 250ml pasta a'la tztziki 60g <b>(MLE)</b> papryka świeża 50g wędlna 30g <b>(SEL, GOR)</b> bułka grahamka 40g <b>(GLU, JAJ, ŻYT)</b>	<b>Energia [kcal]</b> 2 455,7 <b>Energia [kJ]</b> 5 791,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 152,8 <b>białko zwierzęce [g]</b> 61,5 <b>białko roślinne [g]</b> 216,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 363,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 34,5 <b>Sód [mg]</b> 2 022,6 <b>Potas [mg]</b> 1 968,1 <b>Wapń [mg]</b> 270,8 <b>Fosfor [mg]</b> 964,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,2 <b>Woda [g]</b> 620,9 <b>Popiół [g]</b> 12
	Knurow Dieta Laktacyjna	pieczywo razowe 90g <b>(GLU, JAJ, SEZ, ŻYT)</b> masło 10g <b>(MLE)</b> herbata 250ml wędlna lux 50g pomidor 50g sałata - dodatek ser topiony 50g <b>(MLE)</b> bułka grahamka 40g <b>(GLU, JAJ, ŻYT)</b>	babka piaskowa 70g <b>(MLE, GLU, JAJ, OAR, SEZ, ŻYT)</b>	kompot 250ml zupa pomidorow a z ryżem 400ml <b>(MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ)</b> udko pieczone 1szt <b>(GLU, SEL, GOR, SEZ)</b> Surówka z kapusty pekińskiej 150g <b>(SEL, SOJ, GOR, SEZ)</b> sałata z jogurtem 150g <b>(MLE, GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ)</b> ziemniaki 250g	mandarynka 2 szt	pieczywo razowe 90g <b>(GLU, JAJ, SEZ, ŻYT)</b> bułka grahamka 40g <b>(GLU, JAJ, ŻYT)</b> masło 10g <b>(MLE)</b> pasta a'la tztziki 60g <b>(MLE)</b> herbata b/c 250ml papryka świeża 50g wędlna 30g <b>(SEL, GOR)</b>	<b>Energia [kcal]</b> 2 289,6 <b>Energia [kJ]</b> 6 704,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 82,6 <b>białko zwierzęce [g]</b> 55,4 <b>białko roślinne [g]</b> 156,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 328,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 29,3 <b>Sód [mg]</b> 2 319,8 <b>Potas [mg]</b> 3 694 <b>Wapń [mg]</b> 459,2 <b>Fosfor [mg]</b> 1 325,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,3 <b>Woda [g]</b> 983,7 <b>Popiół [g]</b> 16,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-27 środa	Podstawowa Knuarów	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 żurek 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) kaszotto 300g (GLU, SEL, SOJ, STR, GOR, SEZ) fasolka szparagowa 120g (STR)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasztet pieczony 50g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR) ogórek kiszony 50g	Energia [kcal] 2 532 Energia [kJ] 6 799,8 Białko ogółem [g] 65,9 białko zwierzęce [g] 33,5 białko roślinne [g] 225 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 286,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 1 479,9 Potas [mg] 2 995,6 Wapń [mg] 605,6 Fosfor [mg] 1 055,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 41,5 Woda [g] 845,3 Popiół [g] 13,7
	Cukrzycowa Knuarów	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 żurek 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) kaszotto 300g (GLU, SEL, SOJ, STR, GOR, SEZ) fasolka szparagowa 120g (STR)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasztet pieczony 50g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR) ogórek kiszony 50g	Energia [kcal] 1 908,4 Energia [kJ] 6 260,6 Białko ogółem [g] 59,4 białko zwierzęce [g] 32,6 białko roślinne [g] 130 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 214,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 1 503 Potas [mg] 2 955,1 Wapń [mg] 766,6 Fosfor [mg] 1 342,7 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 28,9 Woda [g] 848,6 Popiół [g] 14,3
	Łatwostrawna Knuarów	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 jarzynowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kaszotto 300g (GLU, SEL, SOJ, STR, GOR, SEZ) brokuły 120g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g	Energia [kcal] 2 191,3 Energia [kJ] 6 654,5 Białko ogółem [g] 64,4 białko zwierzęce [g] 27,1 białko roślinne [g] 166,3 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 273,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 805,5 Potas [mg] 3 199,7 Wapń [mg] 874,8 Fosfor [mg] 1 224,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 52,4 Woda [g] 1 001 Popiół [g] 13,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-27 środa	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z pl. owsiany mi 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 żurek 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) kaszotto 400g (GLU, SEL, SOJ, STR, GOR, SEZ) fasolka szparagowa 120g (STR) Brokuły 150g	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) pasztet pieczony 70g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	Energia [kcal] 2 823,7 Energia [kJ] 9 067,9 Białko ogółem [g] 109,4 białko zwierzęce [g] 47,1 białko roślinne [g] 142,8 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 504,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2 Sód [mg] 1 687,2 Potas [mg] 3 810,5 Wapń [mg] 707,9 Fosfor [mg] 1 442 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 suma cukrów prostych [g] 75,2 Woda [g] 1 023,5 Popiół [g] 17
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pl. owsiany mi 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 żurek 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) kaszotto 400g (GLU, SEL, SOJ, STR, GOR, SEZ) fasolka szparagowa 150g (STR) Brokuły 150g	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 pasztet pieczony 70g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 755 Energia [kJ] 9 420,6 Białko ogółem [g] 123,6 białko zwierzęce [g] 54,5 białko roślinne [g] 132,3 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 480,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 1 722,3 Potas [mg] 3 958,8 Wapń [mg] 793,9 Fosfor [mg] 1 623 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 suma cukrów prostych [g] 85,7 Woda [g] 1 107,9 Popiół [g] 17,8
2023-12-28 czwartek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z pl. kukurydziany mi 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 krupnik z kaszą jaglana 400ml (SEL, SOJ, GOR) bitki drobiowe 100g (GLU, GOR, SEZ, ŁUB) surówka z marchewki i jabłka 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) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 160,4 Energia [kJ] 5 424,4 Białko ogółem [g] 61,3 białko zwierzęce [g] 51,8 białko roślinne [g] 197,7 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 199,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 2 713,1 Potas [mg] 3 709,1 Wapń [mg] 450,7 Fosfor [mg] 1 049,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 30,4 Woda [g] 962,9 Popiół [g] 15,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-28 czwartek	Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z pt.kukurydziany mi 300ml ( <b>MLE, OZI, OAR</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina lux 50g sałata - dodatek		kompot 250ml zupa krupnik z kaszą jaglana 400ml ( <b>SEL, SOJ, GOR</b> ) bitki drobiowe 100g ( <b>GLU, GOR, SEZ, ŁUB</b> ) surówka z marchewki i jabłka 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> ) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 206,8 Energia [kJ] 6 600,2 Białko ogółem [g] 82,1 białko zwierzęce [g] 66,1 białko roślinne [g] 155,4 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 226,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 2 690,7 Potas [mg] 3 671,9 Wapń [mg] 173,2 Fosfor [mg] 1 144,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 13,2 Woda [g] 826,3 Popiół [g] 16,3
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z pt.kukurydziany mi 300ml ( <b>MLE, OZI, OAR</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) baton 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina lux 50g sałata - dodatek		kompot 250ml zupa krupnik z kaszą jaglana 400ml ( <b>SEL, SOJ, GOR</b> ) bitki drobiowe 100g ( <b>GLU, GOR, SEZ, ŁUB</b> ) surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) pasta rybna 60g ( <b>MLE, GLU, RYB, SKO, MIE, GOR</b> ) sałata - dodatek	Energia [kcal] 1 950,2 Energia [kJ] 4 985,5 Białko ogółem [g] 50 białko zwierzęce [g] 42,2 białko roślinne [g] 157 Tłuszcz [g] 51,2 Węglowodany ogółem [g] 247,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Sód [mg] 877,3 Potas [mg] 3 600,5 Wapń [mg] 403,9 Fosfor [mg] 881,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 29,1 Woda [g] 927,1 Popiół [g] 10,5
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z pt.kukurydziany mi 350ml ( <b>MLE, OZI, OAR</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50g sałata wędlina lux 50g papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> )	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa krupnik z kaszą jaglana 400ml ( <b>SEL, SOJ, GOR</b> ) bitki drobiowe 100g ( <b>GLU, GOR, SEZ, ŁUB</b> ) surówka z marchewki i jabłka 150g surówka z ogórka kiszzonego 120g 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 60g ( <b>MLE, GLU, OZI, OAR, SEL, RYB, GOR, SEZ</b> ) sałata - dodatek sałatka makaronowa 150g ( <b>SEL, GOR</b> )	Energia [kcal] 2 410,6 Energia [kJ] 7 637,2 Białko ogółem [g] 82,7 białko zwierzęce [g] 63,7 białko roślinne [g] 133,2 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 318,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 4 248,3 Potas [mg] 4 462,1 Wapń [mg] 915,3 Fosfor [mg] 1 400,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 34,3 Woda [g] 1 358,1 Popiół [g] 21,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2023-12-28 czwartek	Knurowi Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pt. kukurydziany mi 350ml ( <b>MLE, OZI, OAR</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50g sałata wędlina lux 50g papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> )	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa krupnik z kaszą jaglana 400ml ( <b>SEL, SOJ, GOR</b> ) bitki drobiowe 100g ( <b>GLU, GOR, SEZ, ŁUB</b> ) surówka z ogórka kiszzonego 150g surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 250g	Pudding 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> ) sałatka makaronowa 150g ( <b>GLU, JAJ, SEL, S02, STR, GOR, SEZ</b> ) herbata b/c 250ml pasta śledziowa 60g ( <b>MLE, GLU, OZI, OAR, SEL, RYB, GOR, SEZ</b> ) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 946,9 Energia [kJ] 8 742,9 Białko ogółem [g] 101,9 białko zwierzęce [g] 87,5 białko roślinne [g] 181,4 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 335,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Sód [mg] 4 964,6 Potas [mg] 4 727,8 Wapń [mg] 1 008,7 Fosfor [mg] 1 747,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 46,5 Woda [g] 1 463,6 Popiół [g] 24,9	
	2023-12-29 piątek	Podstawowa Knurowi	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> ) jajko 1szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ryż z jabłkiem 400g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina lux 50g papryka świeża 50g	Energia [kcal] 2 009,5 Energia [kJ] 3 146,1 Białko ogółem [g] 53,3 białko zwierzęce [g] 43 białko roślinne [g] 268,7 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 112,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 375,8 Potas [mg] 1 187,1 Wapń [mg] 668,9 Fosfor [mg] 716,1 Błonnik pokarmowy [g] 3,4 suma cukrów prostych [g] 34,9 Woda [g] 629,9 Popiół [g] 5,3
		Cukrzykowa Knurowi	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> ) jajko 1szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) risotto 400g z sosem pomidorowym ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina lux 50g papryka świeża 50g	Energia [kcal] 2 125,8 Energia [kJ] 1 707,2 Białko ogółem [g] 71,5 białko zwierzęce [g] 60,5 białko roślinne [g] 275,1 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 291,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 149,4 Potas [mg] 412,3 Wapń [mg] 63,6 Fosfor [mg] 234,3 Błonnik pokarmowy [g] 1,8 suma cukrów prostych [g] 5,2 Woda [g] 178,2 Popiół [g] 1,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-29 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] 1 905,8 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
	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 z sosem pomidorowym (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) surówka z kapusty kiszanej 120g cukinia 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)	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] 2 147,2 Energia [kJ] 4 411 Białko ogółem [g] 124,5 białko zwierzęce [g] 85 białko roślinne [g] 192,5 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 289,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,1 Sód [mg] 1 608,4 Potas [mg] 1 824,2 Wapń [mg] 895,5 Fosfor [mg] 1 172,8 Błonnik pokarmowy [g] 7,8 suma cukrów prostych [g] 24,3 Woda [g] 793,4 Popiół [g] 11,5
	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 z sosem pomidorowym (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) surówka z kapusty kiszanej 150g cukinia 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)	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] 2 259,9 Energia [kJ] 4 883,2 Białko ogółem [g] 132,9 białko zwierzęce [g] 85,1 białko roślinne [g] 200,8 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 340,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Sód [mg] 2 111,2 Potas [mg] 2 090,2 Wapń [mg] 926,3 Fosfor [mg] 1 348,9 Błonnik pokarmowy [g] 14,4 suma cukrów prostych [g] 26,7 Woda [g] 847,7 Popiół [g] 14

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-30 sobota	Podstawowa Knuarów	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 ryżem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) medaliony z indyka 100g (GLU, JAJ) sałata z sosem vinaigrette 120g (GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser żółty 50g (MLE) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 452,6 Energia [kJ] 7 547,6 Białko ogółem [g] 84,9 białko zwierzęce [g] 70,4 białko roślinne [g] 166,5 Tłuszcz [g] 102,1 Węglowodany ogółem [g] 192,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,2 Sód [mg] 2 142,4 Potas [mg] 3 792,6 Wapń [mg] 1 174,9 Fosfor [mg] 1 499,7 Błonnik pokarmowy [g] 13,5 suma cukrów prostych [g] 39,6 Woda [g] 1 105,4 Popiół [g] 17,8
	Cukrzycowa Knuarów	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 ryżem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) medaliony z indyka 100g (GLU, JAJ) sałata z sosem vinaigrette 120g (GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser żółty 50g (MLE) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 068,2 Energia [kJ] 6 272,9 Białko ogółem [g] 62,5 białko zwierzęce [g] 59,2 białko roślinne [g] 118 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 213,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38 Sód [mg] 1 580,5 Potas [mg] 3 394,8 Wapń [mg] 471,1 Fosfor [mg] 1 026,4 Błonnik pokarmowy [g] 13,5 suma cukrów prostych [g] 22,4 Woda [g] 857,5 Popiół [g] 13,9
	Łatwostrawna Knuarów	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 ryżem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) medaliony z indyka 100g (GLU, JAJ) sałata z sosem vinaigrette 120g (GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 244 Energia [kJ] 7 112,1 Białko ogółem [g] 83,2 białko zwierzęce [g] 68 białko roślinne [g] 133,6 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 196,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 2 116,4 Potas [mg] 3 970,7 Wapń [mg] 775,6 Fosfor [mg] 1 377,3 Błonnik pokarmowy [g] 13,5 suma cukrów prostych [g] 39,6 Woda [g] 1 128,5 Popiół [g] 17,2



## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-30 sobota	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) wędlina 50g (SEL, GOR) pomidor 50g sałata - dodatek paszтет drobiowy 50g (GLU, MWL, MWP, SEL, GOR)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) medaliony z indyka 100g (GLU, JAJ) sałata z sosem vinaigrette 150g (GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ) buraki 150g ziemniaki 250g	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] 2 446,6 Energia [kJ] 8 265,7 Białko ogółem [g] 96,1 białko zwierzęce [g] 80,7 białko roślinne [g] 98,6 Tłuszcz [g] 104,6 Węglowodany ogółem [g] 303,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,3 Sód [mg] 2 791,7 Potas [mg] 4 565,3 Wapń [mg] 604,8 Fosfor [mg] 1 426,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 40,6 Woda [g] 1 253,7 Popiół [g] 20,1
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) wędlina 50g (SEL, GOR) pomidor 50g sałata - dodatek paszтет drobiowy 50g (GLU, MWL, MWP, SEL, GOR)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) medaliony z indyka 100g (GLU, JAJ) sałata z sosem vinaigrette 150g (GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ) buraki 150g ziemniaki 250g	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] 2 599,9 Energia [kJ] 9 444,8 Białko ogółem [g] 122,9 białko zwierzęce [g] 94,7 białko roślinne [g] 102,9 Tłuszcz [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 300,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1 Sód [mg] 3 260,6 Potas [mg] 4 881,1 Wapń [mg] 718,8 Fosfor [mg] 1 824,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 46,1 Woda [g] 1 352,2 Popiół [g] 22,7
	Podstawowa Knurow	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) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLU, JAJ) ziemniaki 200g buraki 120g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) tw aróg 60g (MLE) ogórek zielony 50g	Energia [kcal] 2 511,3 Energia [kJ] 6 316 Białko ogółem [g] 72 białko zwierzęce [g] 69,5 białko roślinne [g] 194,2 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 266,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 1 541 Potas [mg] 3 885,3 Wapń [mg] 775,2 Fosfor [mg] 1 224,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 suma cukrów prostych [g] 50,1 Woda [g] 1 146 Popiół [g] 13,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-31 niedziela	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kiełbaska na ciepło 100g (MWŁ, 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) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLU, JAJ) buraki 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) tw aróg 60g (MLE) ogórek zielony 50g	Energia [kcal] 2 414,3 Energia [kJ] 5 823,3 Białko ogółem [g] 61,7 białko zwierzęce [g] 61,7 białko roślinne [g] 204,7 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 265,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 1 600,2 Potas [mg] 3 500,3 Wapń [mg] 481,8 Fosfor [mg] 1 081,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 35,1 Woda [g] 919,9 Popiół [g] 13
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) kiełbaska na ciepło 100g (MWŁ, 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) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLU, JAJ) buraki 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) tw aróg 60g (MLE) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 368,9 Energia [kJ] 6 887,8 Białko ogółem [g] 73,7 białko zwierzęce [g] 71,6 białko roślinne [g] 139,1 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 262,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 1 613,8 Potas [mg] 3 944 Wapń [mg] 789,3 Fosfor [mg] 1 286,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 suma cukrów prostych [g] 51,3 Woda [g] 1 145,7 Popiół [g] 15,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-31 niedziela	Knurow III Trimestr	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) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLU, JAJ) buraki 120g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	ciasto 70g (MLE, GLU, JAJ, OAR, SEZ, ŻYT)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SEL, GOR) pomidor 50g ogórek zielony 50g tw aróg 50g (MLE) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	Energia [kcal] 2 841,5 Energia [kJ] 7 788,2 Białko ogółem [g] 194,2 białko zwierzęce [g] 86,4 białko roślinne [g] 213,5 Tłuszcz [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 376,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,6 Sód [mg] 2 491,9 Potas [mg] 2 659,7 Wapń [mg] 842,1 Fosfor [mg] 1 512,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 56,2 Woda [g] 910,4 Popiół [g] 17,6
	Knurow 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) 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) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLU, JAJ) buraki 150g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	ciasto 70g (MLE, GLU, JAJ, OAR, SEZ, ŻYT)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SEL, GOR) pomidor 50g ogórek zielony 50g tw aróg 50g (MLE) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	Energia [kcal] 2 938,8 Energia [kJ] 7 111,3 Białko ogółem [g] 191,5 białko zwierzęce [g] 84,4 białko roślinne [g] 253,4 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 385,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,8 Sód [mg] 2 438,6 Potas [mg] 2 468,2 Wapń [mg] 818,3 Fosfor [mg] 1 414 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 56 Woda [g] 855,9 Popiół [g] 15,6

### **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,
- MIEŁ - Mięczaki,
- SOJ - Soja,
- STR - Rośliny strączkowe,
- GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ - Ziarno sezamu,
- ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
- ŻYT - Żyto,
- KAM - Kamut,