

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-11 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) dżem 50g (S02) owoc 1sztuka bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ)		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) udko pieczone 1szt (GLU, SEL, GOR, SEZ) ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 120g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) hummus 1 szt sałata - dodatek wędlina 30g	Energia [kcal] 2 557,9 Energia [kJ] 5 639,4 Białko ogółem [g] 73,2 białko zwierzęce [g] 45,1 białko roślinne [g] 226 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 331,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 1 046,4 Potas [mg] 2 781,8 Wapń [mg] 666,6 Fosfor [mg] 799 Błonnik pokarmowy [g] 9,4 suma cukrów prostych [g] 62,7 Woda [g] 849,9 Popiół [g] 10,2
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) tw aróg 60g (MLE) owoc 1sztuka bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) udko pieczone 1szt (GLU, SEL, GOR, SEZ) ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 120g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) hummus 1 szt sałata - dodatek wędlina 30g	Energia [kcal] 2 430,5 Energia [kJ] 5 922,3 Białko ogółem [g] 88,1 białko zwierzęce [g] 69,7 białko roślinne [g] 194,2 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 308,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 1 600,6 Potas [mg] 3 203,9 Wapń [mg] 426,2 Fosfor [mg] 1 114,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 28,7 Woda [g] 883,2 Popiół [g] 12,4
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) dżem 50g (S02) owoc 1sztuka bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ)		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) udko z kurczaka gotowane w sosie 1 szt ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 120g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) sałatka jarzynowa lek kostraw na 1 szt sałata - dodatek wędlina 30g	Energia [kcal] 2 372,3 Energia [kJ] 5 632,1 Białko ogółem [g] 73,2 białko zwierzęce [g] 39,8 białko roślinne [g] 192,2 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 335,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Sód [mg] 1 046,4 Potas [mg] 2 781,8 Wapń [mg] 666,6 Fosfor [mg] 799 Błonnik pokarmowy [g] 9,4 suma cukrów prostych [g] 62,7 Woda [g] 849,9 Popiół [g] 10,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-11 czwartek	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) twarożek 100g (MLE) dżem 50g (S02) owoc 1sztuka	serek wiejski 1 szt	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) udko pieczone 1szt (GLU, SEL, GOR, SEZ) ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 150g cukinia 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)	budyń 200g (MLE)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml hummus 1 szt sałata - dodatek wędlna lux 50g pomidor 30g bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	Energia [kcal] 3 131,7 Energia [kJ] 8 080,6 Białko ogółem [g] 134,3 białko zwierzęce [g] 115,3 białko roślinne [g] 178,5 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 466,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,9 Sód [mg] 2 017,1 Potas [mg] 3 443,9 Wapń [mg] 481 Fosfor [mg] 1 417,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 60,6 Woda [g] 975,5 Popiół [g] 14,4
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) twarożek 100g (MLE) dżem 50g (S02) owoc 1sztuka	serek wiejski 1 szt	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) udko pieczone 1szt (GLU, SEL, GOR, SEZ) ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 150g cukinia 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)	budyń 200g (MLE)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml hummus 1 szt sałata - dodatek wędlna lux 50g pomidor 30g bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	Energia [kcal] 3 139,2 Energia [kJ] 8 057,9 Białko ogółem [g] 108,8 białko zwierzęce [g] 108,5 białko roślinne [g] 147,2 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 493,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,9 Sód [mg] 1 525,1 Potas [mg] 3 730,8 Wapń [mg] 790,8 Fosfor [mg] 1 411,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 73,7 Woda [g] 1 232,5 Popiół [g] 14,5
	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) serek do smarowania naturalny z koperkiem 60g ogórek zielony 50g bułka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa ogórkowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba smażona 80g (MLE, GLU, JAJ, SEL, RYB, SEZ, ŻYT) surówka z kapusty kiszzonej 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlna lux 50g pomidor 50g	Energia [kcal] 2 687,8 Energia [kJ] 8 525,3 Białko ogółem [g] 111,9 białko zwierzęce [g] 92,9 białko roślinne [g] 171 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 280,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 1 983 Potas [mg] 4 170,4 Wapń [mg] 1 030,8 Fosfor [mg] 1 914,1 Błonnik pokarmowy [g] 19 suma cukrów prostych [g] 83,1 Woda [g] 1 409,7 Popiół [g] 18,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-12 piątek	Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) serek do smarowania naturalny z koperkiem 60g ogórek zielony 50g bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa ogórkowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba smażona 80g (MLE, GLU, JAJ, SEL, RYB, SEZ, ŻYT) surówka z kapusty kiszanej 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g	Energia [kcal] 2 507,9 Energia [kJ] 5 978,9 Białko ogółem [g] 158,1 białko zwierzęce [g] 77 białko roślinne [g] 232,3 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 389,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 1 260,6 Potas [mg] 1 715,3 Wapń [mg] 692,7 Fosfor [mg] 1 250,3 Błonnik pokarmowy [g] 14,5 suma cukrów prostych [g] 65,8 Woda [g] 788,1 Popiół [g] 12
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) serek do smarowania naturalny z koperkiem 60g pomidor 50g bułka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba gotowana 80g (SEL, RYB, SOJ, GOR, SEZ) sos dietetyczny 100ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) brokuły 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g	Energia [kcal] 2 496,1 Energia [kJ] 8 188,4 Białko ogółem [g] 113,8 białko zwierzęce [g] 93 białko roślinne [g] 139,2 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 274,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 1 188,7 Potas [mg] 4 312,9 Wapń [mg] 1 008,2 Fosfor [mg] 1 951,3 Błonnik pokarmowy [g] 18 suma cukrów prostych [g] 78 Woda [g] 1 360,2 Popiół [g] 16,2
	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 30g (SEL, GOR) ogórek zielony 50g serek do smarowania naturalny z koperkiem 60g bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) sałata - dodatek	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa ogórkowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba smażona 80g (MLE, GLU, JAJ, SEL, RYB, SEZ, ŻYT) surówka z kapusty kiszanej 120g Brokuły 150g ziemniaki 250g	serek homogenizowany 1 szt	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml wędlina lux 50g pomidor 50g jajko 1szt (JAJ) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) majonez 1 szt (GLU, JAJ, SEL, SEZ) sałata - dodatek	Energia [kcal] 3 009,7 Energia [kJ] 10 796,9 Białko ogółem [g] 173,1 białko zwierzęce [g] 124,8 białko roślinne [g] 128,1 Tłuszcz [g] 100,4 Węglowodany ogółem [g] 367,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,8 Sód [mg] 2 957,5 Potas [mg] 4 981,6 Wapń [mg] 966 Fosfor [mg] 2 576,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 74,7 Woda [g] 1 552,1 Popiół [g] 24,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-12 piątek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) serek do smarowania naturalny z koperkiem 60g ogórek zielony 50g wędlina 30g (SEL, GOR) sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa ogórkowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba smażona 80g (MLE, GLU, JAJ, SEL, RYB, SEZ, ŻYT) Brokuły 150g surówka z kapusty kiszzonej 150g ziemniaki 250g	serek homogenizowany 1 szt	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g herbata b/c 250ml pomidor 50g jajko 1szt (JAJ) majonez 1 szt (GLU, JAJ, SEL, SEZ) sałata - dodatek	Energia [kcal] 3 065,1 Energia [kJ] 11 316,7 Białko ogółem [g] 167,4 białko zwierzęce [g] 131,3 białko roślinne [g] 110,8 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 382,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,6 Sód [mg] 3 072,9 Potas [mg] 5 343,1 Wapń [mg] 987,4 Fosfor [mg] 2 679,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 79,4 Woda [g] 1 740 Popiół [g] 26
		2024-01-13 sobota	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) papryka świeża 50g bułka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)	kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) Fasolka po bretońsku 300g (GLU, SEL, STR) bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT)	herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 352,6 Energia [kJ] 4 589 Białko ogółem [g] 111,2 białko zwierzęce [g] 66,3 białko roślinne [g] 244,1 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 212,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 1 584,1 Potas [mg] 1 684,3 Wapń [mg] 654,8 Fosfor [mg] 956,8 Błonnik pokarmowy [g] 8,7 suma cukrów prostych [g] 35 Woda [g] 654,5 Popiół [g] 8,2
				Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) papryka świeża 50g bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) Fasolka po bretońsku 300g (GLU, SEL, STR) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) pomidor 50g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-13 sobota	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, LUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) sałata - dodatek bułka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) gulasz mięsno-warzywny 200g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryż 200g marchewka gotowana 120g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 185,2 Energia [kJ] 5 699,8 Białko ogółem [g] 123,8 białko zwierzęce [g] 60,4 białko roślinne [g] 154,9 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany ogółem [g] 368 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Sód [mg] 1 450 Potas [mg] 1 955,9 Wapń [mg] 695,2 Fosfor [mg] 1 046,1 Błonnik pokarmowy [g] 12 suma cukrów prostych [g] 37,7 Woda [g] 744,5 Popiół [g] 9,3
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, LUB) wędlina 50g (SEL, GOR) papryka świeża 50g sałata - dodatek serek do chleba naturalny 2 szt bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLE, GLU, JAJ)	kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) gulasz mięsno-warzywny 200g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryż 200g Marchewka gotowana 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) surówka z ogórka kiszzonego 120g	Kefir 1 szt (MLE)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SEL, GOR) pasta "pastella" 1 szt (GLU, RYB, SKO, MIE, GOR, SEZ) ser żółty 30g (MLE) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) rzodkiewka 50g	Energia [kcal] 2 718,8 Energia [kJ] 8 689,3 Białko ogółem [g] 176,8 białko zwierzęce [g] 99,1 białko roślinne [g] 130,6 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 471,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2 Sód [mg] 3 041,8 Potas [mg] 2 526,5 Wapń [mg] 982,3 Fosfor [mg] 1 788,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 51,1 Woda [g] 990,1 Popiół [g] 16,9
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, LUB) wędlina 50g (SEL, GOR) papryka świeża 50g sałata - dodatek serek do chleba naturalny 2 szt bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLE, GLU, JAJ)	kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) gulasz mięsno-warzywny 200g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryż 200g surówka z ogórka kiszzonego 150g Marchewka gotowana 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	Kefir 1 szt (MLE)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) herbata b/c 250ml pasta "pastella" 1 szt (GLU, RYB, SKO, MIE, GOR, SEZ) ser żółty 30g (MLE) rzodkiewka 50g	Energia [kcal] 2 740,9 Energia [kJ] 9 233,6 Białko ogółem [g] 134,7 białko zwierzęce [g] 114,1 białko roślinne [g] 109,6 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 482,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,3 Sód [mg] 3 787,6 Potas [mg] 3 152,8 Wapń [mg] 1 058,3 Fosfor [mg] 1 977,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 57,1 Woda [g] 1 199,5 Popiół [g] 22,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-14 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) kielbaska na ciepło 100g (MWL, MWP, SEL, GOR) musztarda 1 szt (GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50g bułka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet z kurczaka smażony 100g (GLU, JAJ) surówka z kapusty czerwonej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) twarożek z ziołami 60g (MLE, SEL) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 421 Energia [kJ] 6 589,8 Białko ogółem [g] 139,7 białko zwierzęce [g] 51,5 białko roślinne [g] 183,5 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 323,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 1 590,2 Potas [mg] 3 264,1 Wapń [mg] 731,7 Fosfor [mg] 1 027,6 Błonnik pokarmowy [g] 13,6 suma cukrów prostych [g] 39,4 Woda [g] 981 Popiół [g] 13,4
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 15g (MLE) kielbaska na ciepło 100g (MWL, MWP, SEL, GOR) musztarda 1 szt (GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50g pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet z kurczaka smażony 100g (GLU, JAJ) surówka z kapusty czerwonej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) twarożek z ziołami 60g (MLE, SEL) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 260,3 Energia [kJ] 5 470,3 Białko ogółem [g] 131,4 białko zwierzęce [g] 42 białko roślinne [g] 199,5 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 320,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 1 591,4 Potas [mg] 2 780,1 Wapń [mg] 410,9 Fosfor [mg] 801,1 Błonnik pokarmowy [g] 14,2 suma cukrów prostych [g] 23,2 Woda [g] 711,8 Popiół [g] 11
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) kielbaska na ciepło 100g (MWL, MWP, SEL, GOR) ketchup 1 szt (GLU, GOR, ŁUB) pomidor 50g bułka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) roladka drobiowa gotowana w sosie własnym 100g (GLU, SEL, GOR, SEZ) cukinia 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) twarożek z ziołami 60g (MLE) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 357,2 Energia [kJ] 6 582,3 Białko ogółem [g] 64,2 białko zwierzęce [g] 50,2 białko roślinne [g] 140,5 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 366,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 1 610,4 Potas [mg] 3 281,1 Wapń [mg] 724,9 Fosfor [mg] 1 016,5 Błonnik pokarmowy [g] 13,7 suma cukrów prostych [g] 39,6 Woda [g] 981,8 Popiół [g] 13,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-14 niedziela	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z zacierką 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) kielbaska na ciepło 100g (MWL, MWP, SEL, GOR) pomidor 30g jajko 1szt (JAJ) sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) musztarda 1 szt (GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet z kurczaka smażony 100g (GLU, JAJ) surówka z kapusty czerwonej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) cukinia 120g (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 30g (SEL, GOR) sałata - dodatek twarożek z ziołami 60g (MLE) ogórek konserwowy 30g bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	Energia [kcal] 3 156,7 Energia [kJ] 6 981,8 Białko ogółem [g] 166,4 białko zwierzęce [g] 130,7 białko roślinne [g] 148,1 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 492,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9 Sód [mg] 1 893,5 Potas [mg] 3 305,1 Wapń [mg] 455,2 Fosfor [mg] 1 207 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 48,9 Woda [g] 907,4 Popiół [g] 13,7
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z zacierką 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) kielbaska na ciepło 100g (MWL, MWP, SEL, GOR) pomidor 30g jajko 1szt (JAJ) sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) musztarda 1 szt (GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet z kurczaka smażony 100g (GLU, JAJ) surówka z kapusty czerwonej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) cukinia 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	ciasto 70g (MLE, GLU, JAJ, OAR, SEZ, ŻYT)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) twarożek z ziołami 60g (MLE) herbata b/c 250ml sałata - dodatek wędlina 30g (SEL, GOR) ogórek konserwowy 30g	Energia [kcal] 3 171,5 Energia [kJ] 6 766,1 Białko ogółem [g] 154,7 białko zwierzęce [g] 140,5 białko roślinne [g] 145,1 Tłuszcz [g] 54,8 Węglowodany ogółem [g] 427 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Sód [mg] 1 897,1 Potas [mg] 3 678,2 Wapń [mg] 476,3 Fosfor [mg] 1 253,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 49,8 Woda [g] 1 048,3 Popiół [g] 14,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasztet pieczony 50g (GLU, MWL, MWP, SEL, GOR) ogórek kiszony 50g bułka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa żurek 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) pieczeń wieprzowa w sosie 160g (MWP) surówka z kapusty pekińskiej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) kasza jęczmienna 250g (GLU)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g papryka świeża 50g	Energia [kcal] 2 682,9 Energia [kJ] 7 295,8 Białko ogółem [g] 117,3 białko zwierzęce [g] 70,5 białko roślinne [g] 229,1 Tłuszcz [g] 125,1 Węglowodany ogółem [g] 190,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,2 Sód [mg] 1 825,6 Potas [mg] 2 464,9 Wapń [mg] 697,7 Fosfor [mg] 1 162,6 Błonnik pokarmowy [g] 10,1 suma cukrów prostych [g] 37,9 Woda [g] 870,4 Popiół [g] 12,6
	Cukrzykowa Knuarów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasztet pieczony 50g (GLU, MWL, MWP, SEL, GOR) ogórek kiszony 50g pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT)		kompot 250ml zupa żurek 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) pieczeń wieprzowa w sosie 160g (MWP) surówka z kapusty pekińskiej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) kasza jęczmienna 250g (GLU)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g papryka świeża 50g	Energia [kcal] 2 653 Energia [kJ] 6 900,9 Białko ogółem [g] 112,1 białko zwierzęce [g] 63,9 białko roślinne [g] 254,7 Tłuszcz [g] 134,5 Węglowodany ogółem [g] 186,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,6 Sód [mg] 1 886,8 Potas [mg] 2 212,7 Wapń [mg] 405,5 Fosfor [mg] 1 036,7 Błonnik pokarmowy [g] 13 suma cukrów prostych [g] 23 Woda [g] 667,9 Popiół [g] 12,4
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g bułka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pieczeń wieprzowa w sosie 160g (MWP) kasza jęczmienna 250g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g	Energia [kcal] 2 466,5 Energia [kJ] 5 817 Białko ogółem [g] 112,4 białko zwierzęce [g] 61,4 białko roślinne [g] 235,2 Tłuszcz [g] 104,2 Węglowodany ogółem [g] 188 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,5 Sód [mg] 987,6 Potas [mg] 1 722,2 Wapń [mg] 644,4 Fosfor [mg] 907,5 Błonnik pokarmowy [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 35,1 Woda [g] 699 Popiół [g] 7,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pasta jajeczna z koperkiem 50g (GLU, JAJ, SEL, SEZ) ogórek kiszony 50g sałata - dodatek paszтет pieczony 50g (GLU, MWL, MWP, SEL, GOR) bulka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa żurek 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) pieczeń wieprzowa w sosie 160g (MWP) surówka z kapusty pekińskiej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) kapusta biała gotowana 120g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kasza jęczmienna 250g (GLU)	serek wiejski 1 szt	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml ser żółty 50g (MLE) pomidor 50g wędlina 50g (SEL, GOR) papryka świeża 30g	Energia [kcal] 2 859,4 Energia [kJ] 7 160,5 Białko ogółem [g] 206,2 białko zwierzęce [g] 124 białko roślinne [g] 180,1 Tłuszcz [g] 117,3 Węglowodany ogółem [g] 290,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,5 Sód [mg] 2 244 Potas [mg] 2 760,8 Wapń [mg] 496,2 Fosfor [mg] 1 343,9 Błonnik pokarmowy [g] 13,5 suma cukrów prostych [g] 25,3 Woda [g] 900,1 Popiół [g] 14,5
	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) pasta jajeczna z koperkiem 50g (GLU, JAJ, SEL, SEZ) ogórek kiszony 50g sałata - dodatek paszтет pieczony 50g (GLU, MWL, MWP, SEL, GOR) bulka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa żurek 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) pieczeń wieprzowa w sosie 160g (MWP) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) kapusta biała gotowana 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kasza jęczmienna 250g (GLU)	serek wiejski 1 szt	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bulka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) ser żółty 50g (MLE) herbata b/c 250ml pomidor 50g wędlina 50g (SEL, GOR) papryka świeża 30g	Energia [kcal] 3 184,2 Energia [kJ] 9 987,7 Białko ogółem [g] 184 białko zwierzęce [g] 130,7 białko roślinne [g] 180,8 Tłuszcz [g] 146,2 Węglowodany ogółem [g] 314 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,3 Sód [mg] 3 616,4 Potas [mg] 3 652,3 Wapń [mg] 1 090 Fosfor [mg] 2 111,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 29,7 Woda [g] 1 188,9 Popiół [g] 22,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-16 wtorek	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) ser topiony 50g (MLE) owoc 1sztuka bułka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet mielony smażony 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) marchewka z groszkiem 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 467,6 Energia [kJ] 5 617,8 Białko ogółem [g] 69,6 białko zwierzęce [g] 48,2 białko roślinne [g] 225,4 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 273,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3 Sód [mg] 1 432,4 Potas [mg] 3 217,9 Wapń [mg] 883,8 Fosfor [mg] 1 192,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 suma cukrów prostych [g] 40,7 Woda [g] 964,8 Popiół [g] 12,1
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser topiony 50g (MLE) owoc 1sztuka pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT)		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet mielony smażony 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) marchewka z groszkiem 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 306,9 Energia [kJ] 5 509,2 Białko ogółem [g] 51,1 białko zwierzęce [g] 40,3 białko roślinne [g] 203,5 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 283,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 1 496,7 Potas [mg] 3 166,8 Wapń [mg] 597,6 Fosfor [mg] 1 080,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 30,4 Woda [g] 892,5 Popiół [g] 12,3
	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 (S02) bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLU, JAJ) buraki 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) sałata - dodatek wędlina lux 50g	Energia [kcal] 2 373,9 Energia [kJ] 6 971,7 Białko ogółem [g] 69,9 białko zwierzęce [g] 43,1 białko roślinne [g] 159,5 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 294,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 1 577,1 Potas [mg] 3 744,2 Wapń [mg] 734,9 Fosfor [mg] 1 093,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 suma cukrów prostych [g] 77,4 Woda [g] 1 158,6 Popiół [g] 13,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-16 wtorek	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z pl. owsianymi 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) twarożek biały 50g (MLE) bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) dżem 50g (S02)	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLE, GLU, JAJ)	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet mielony smażony 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) marchewka z groszkiem 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) buraki 120g ziemniaki 250g	kasza manna z sosem owocowym 300ml (MLE, GLU, S02)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml serek do chleba naturalny 2 szt wędlina lux 50g sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) ogórek zielony 50g	Energia [kcal] 3 032,3 Energia [kJ] 9 143,3 Białko ogółem [g] 101,2 białko zwierzęce [g] 79,3 białko roślinne [g] 155,7 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 504,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,1 Sód [mg] 2 119,4 Potas [mg] 4 146 Wapń [mg] 975,9 Fosfor [mg] 1 570 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 105,5 Woda [g] 1 305,6 Popiół [g] 17,4
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pl. owsianymi 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) dżem 50g (S02) twarożek biały 50g (MLE) bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ)	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLE, GLU, JAJ)	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet mielony smażony 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) buraki 150g marchewka z groszkiem 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	kasza manna z sosem owocowym 300ml (MLE, GLU, S02)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) serek do chleba naturalny 2 szt herbata b/c 250ml wędlina lux 50g sałata - dodatek ogórek zielony 50g	Energia [kcal] 3 086,6 Energia [kJ] 9 199,8 Białko ogółem [g] 117,9 białko zwierzęce [g] 91,4 białko roślinne [g] 170,4 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 469,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 1 672,4 Potas [mg] 3 811,1 Wapń [mg] 975,1 Fosfor [mg] 1 688,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 97 Woda [g] 1 236,6 Popiół [g] 15,8
	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) ser żółty 50g (MLE) masło 15g (MLE) ogórek kiszony 50g bułka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kluski z mięsem z maselkiem 300g (SEL) kapusta zasmażana 120g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) jajko 1szt (JAJ) pomidor 50g majonez 1 szt (GLU, JAJ, SEL, SEZ)	Energia [kcal] 2 723,8 Energia [kJ] 5 079,7 Białko ogółem [g] 101,7 białko zwierzęce [g] 89,3 białko roślinne [g] 259,5 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 150,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,4 Sód [mg] 1 804,2 Potas [mg] 1 522,1 Wapń [mg] 1 135,1 Fosfor [mg] 1 091,8 Błonnik pokarmowy [g] 7,7 suma cukrów prostych [g] 35,3 Woda [g] 782,9 Popiół [g] 12

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-17 środa	Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) bulka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser żółty 50g (MLE) ogórek kiszony 50g pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT)		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kluski z mięsem z maselkiem 300g (SEL) kapusta zasmażana 120g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) jajko 1szt (JAJ) pomidor 50g majonez 1 szt (GLU, JAJ, SEL, SEZ)	Energia [kcal] 2 563,1 Energia [kJ] 4 682 Białko ogółem [g] 96,5 białko zwierzęce [g] 82 białko roślinne [g] 255,1 Tłuszcz [g] 97,9 Węglowodany ogółem [g] 147 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,7 Sód [mg] 1 865,4 Potas [mg] 1 270 Wapń [mg] 842,9 Fosfor [mg] 965,9 Błonnik pokarmowy [g] 10,7 suma cukrów prostych [g] 20,3 Woda [g] 580,4 Popiół [g] 11,7
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) twaróg z koperkiem 60g (MLE) pomidor 50g bulka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kluski z mięsem z maselkiem 300g (SEL) sałata z jogurtem 120g (MLE, GLU, OZ, OAR, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 364,9 Energia [kJ] 6 673,5 Białko ogółem [g] 75,4 białko zwierzęce [g] 51,5 białko roślinne [g] 155,5 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 286,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,7 Sód [mg] 1 036 Potas [mg] 3 121,3 Wapń [mg] 732,1 Fosfor [mg] 1 078,3 Błonnik pokarmowy [g] 11,6 suma cukrów prostych [g] 41,4 Woda [g] 768,2 Popiół [g] 10,6
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) ser żółty 50g (MLE) ogórek kiszony 50g pomidor 30g twaróg z koperkiem 50g (MLE) bulka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	drożdżówka	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kluski z mięsem z maselkiem 300g (SEL) kapusta zasmażana 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) sałata z jogurtem 120g (MLE, GLU, OZ, OAR, SOJ, GOR, SEZ)	maślanka 1szt (MLE)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SEL, GOR) ser topiony 50g (MLE) pomidor 50g sałata - dodatek jajko 1szt (JAJ) majonez 1 szt (GLU, JAJ, SEL, SEZ) bulka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	Energia [kcal] 3 246,8 Energia [kJ] 8 075,5 Białko ogółem [g] 132,7 białko zwierzęce [g] 102,5 białko roślinne [g] 204,8 Tłuszcz [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 464,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,6 Sód [mg] 3 330 Potas [mg] 2 270,1 Wapń [mg] 1 421,6 Fosfor [mg] 1 777,8 Błonnik pokarmowy [g] 20 suma cukrów prostych [g] 40,9 Woda [g] 1 011,9 Popiół [g] 19,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2024-01-17 środa	Knurowi Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) ser żółty 50g (MLE) ogórek kiszony 50g pomidor 30g twaróg z koperkiem 50g (MLE) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	drożdżówka	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kluski z mięsem z maselkiem 300g (SEL) kapusta zasmażana 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) sałata z jogurtem 150g (MLE, GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ)	maślanka 1szt (MLE)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) herbata b/c 250ml ser topiony 50g (MLE) pomidor 50g sałata - dodatek jajko 1szt (JAJ) majonez 1 szt (GLU, JAJ, SEL, SEZ)	Energia [kcal] 3 506,5 Energia [kJ] 12 139,7 Białko ogółem [g] 135,8 białko zwierzęce [g] 103,2 białko roślinne [g] 154 Tłuszcz [g] 151,1 Węglowodany ogółem [g] 421,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,4 Sód [mg] 3 838,5 Potas [mg] 5 391 Wapń [mg] 1 529,2 Fosfor [mg] 2 359,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 46,5 Woda [g] 1 455,9 Popiół [g] 30,3	
	2024-01-18 czwartek	Podstawowa Knurowi	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) pomidor 50g bułka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) filet z kurczaka duszony 100g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g fasolka szparagowa 120g (STR)		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] 2 281,8 Energia [kJ] 6 303,7 Białko ogółem [g] 78,4 białko zwierzęce [g] 64,1 białko roślinne [g] 179,3 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 266,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Sód [mg] 1 825,2 Potas [mg] 4 016,6 Wapń [mg] 759,4 Fosfor [mg] 1 350,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 34 Woda [g] 1 168,5 Popiół [g] 16,2
		Cukrzycowa Knurowi	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) pomidor 50g bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) filet z kurczaka duszony 100g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g szparagowa 120g (STR)		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] 1 950,7 Energia [kJ] 5 995,8 Białko ogółem [g] 72,5 białko zwierzęce [g] 55,4 białko roślinne [g] 128,4 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 267,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 1 886,6 Potas [mg] 3 767,6 Wapń [mg] 468 Fosfor [mg] 1 225 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 24,1 Woda [g] 970,3 Popiół [g] 16

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-18 czwartek	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) pomidor 50g bułka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa makaronowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) filet z kurczaka duszony 100g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) pasta rybna 60g (MLE, GLU, RYB, SKO, MIE, GOR) salata - dodatek	Energia [kcal] 2 196,3 Energia [kJ] 6 452,2 Białko ogółem [g] 77,1 białko zwierzęce [g] 62,8 białko roślinne [g] 140,2 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 287,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 2 366,7 Potas [mg] 4 053,8 Wapń [mg] 731,6 Fosfor [mg] 1 292,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 41,3 Woda [g] 1 174,4 Popiół [g] 17
	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) sałatka jarzynowa 100g ogórek zielony 50g pomidor 30g wędlina 30g (SEL, GOR) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) filet z kurczaka duszony 100g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) surówka z marchewki i jabłka 150g fasolka szparagowa 120g (STR) 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) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) rzodkiewka 30g	Energia [kcal] 2 667,4 Energia [kJ] 9 740,2 Białko ogółem [g] 107,8 białko zwierzęce [g] 71,1 białko roślinne [g] 111,4 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 352,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 4 726,2 Potas [mg] 5 096,7 Wapń [mg] 1 045,7 Fosfor [mg] 1 920,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 suma cukrów prostych [g] 38,6 Woda [g] 1 490,1 Popiół [g] 27,2
	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) sałatka jarzynowa 100g ogórek zielony 50g wędlina 30g (SEL, GOR) pomidor 30g bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) filet z kurczaka duszony 100g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) surówka z marchewki i jabłka 150g fasolka szparagowa 150g (STR) 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 bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) rzodkiewka 30g	Energia [kcal] 2 825,5 Energia [kJ] 10 275,5 Białko ogółem [g] 109 białko zwierzęce [g] 64,5 białko roślinne [g] 119,7 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 510,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Sód [mg] 4 898,1 Potas [mg] 5 210,4 Wapń [mg] 1 073,8 Fosfor [mg] 2 016,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,5 suma cukrów prostych [g] 41,1 Woda [g] 1 507,3 Popiół [g] 28,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-19 piątek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasta twarogowa z bazylią 60g (MLE, SEL) owoc 1sztuka bulka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet z jaj 100g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) ziemniaki 250g brokuły 120g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek pasta "pastella" 1 szt (GLU, RYB, SKO, MIE, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 531,9 Energia [kJ] 6 542,9 Białko ogółem [g] 94,7 białko zwierzęce [g] 64,2 białko roślinne [g] 221,5 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 234,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 1 724,9 Potas [mg] 3 647 Wapń [mg] 869,5 Fosfor [mg] 1 510,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 suma cukrów prostych [g] 34,8 Woda [g] 1 128,4 Popiół [g] 14,2
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasta twarogowa z bazylią 60 g (MLE, SEL) owoc 1sztuka bulka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet z jaj 100g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) ziemniaki 250g brokuły 120g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek pasta "pastella" 1 szt (GLU, RYB, SKO, MIE, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 200,8 Energia [kJ] 7 240,2 Białko ogółem [g] 82,4 białko zwierzęce [g] 56,9 białko roślinne [g] 133,7 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 250,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 1 845,4 Potas [mg] 3 810,3 Wapń [mg] 611,6 Fosfor [mg] 1 517,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 25,7 Woda [g] 1 127,5 Popiół [g] 16,6
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) pasta twarogowa z bazylią 60g (MLE, SEL) owoc 1sztuka bulka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba gotowana 80g (SEL, RYB, SOJ, GOR, SEZ) brokuły 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek serek w iejski 1 szt	Energia [kcal] 2 227,3 Energia [kJ] 6 646 Białko ogółem [g] 142,8 białko zwierzęce [g] 60 białko roślinne [g] 140,4 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 379,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 1 036,1 Potas [mg] 3 421,8 Wapń [mg] 841,2 Fosfor [mg] 1 351,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,5 suma cukrów prostych [g] 48,3 Woda [g] 1 123,9 Popiół [g] 13,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-19 piątek	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z płatkami żytymi 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pasta twarogowa z bazylią 70g (MLE, SEL) owoc 1sztuka wędlina lux 50g bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	sok owocowy 1szt	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet z jaj 100g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) surówka z kapusty kiszzonej 150g brokuły 120g ziemniaki 250g	wafelek 1 szt (MLE, GLU, JAJ, OZI, OAR, SOJ, SEZ)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml serek wiejski 1 szt sałata - dodatek pasta "pastella" 1 szt (GLU, RYB, SKO, MIE, GOR, SEZ) papryka świeża 50g bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	Energia [kcal] 2 962,3 Energia [kJ] 9 535,9 Białko ogółem [g] 137,4 białko zwierzęce [g] 83,1 białko roślinne [g] 155,1 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 436,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 2 329,9 Potas [mg] 4 371,3 Wapń [mg] 774 Fosfor [mg] 1 907,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 56,7 Woda [g] 1 288,4 Popiół [g] 18,9
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pl. żytymi 50ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pasta twarogowa z bazylią 70g (MLE, SEL) owoc 1sztuka sałata - dodatek wędlina lux 50g bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	sok owocowy 1szt	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet z jaj 100g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) surówka z kapusty kiszzonej 150g Brokuły 150g ziemniaki 250g	wafelek 1 szt (MLE, GLU, JAJ, OZI, OAR, SOJ, SEZ)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) pasta "pastella" 1 szt (GLU, RYB, SKO, MIE, GOR, SEZ) herbata b/c 250ml serek wiejski 1 szt sałata - dodatek papryka świeża 50g bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	Energia [kcal] 3 050,1 Energia [kJ] 8 576,2 Białko ogółem [g] 201,4 białko zwierzęce [g] 96 białko roślinne [g] 219,5 Tłuszcz [g] 108,3 Węglowodany ogółem [g] 379,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 2 053,5 Potas [mg] 2 708,6 Wapń [mg] 811,6 Fosfor [mg] 1 904,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 59,5 Woda [g] 1 052,6 Popiół [g] 15,3
	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek bułka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) makaron z sosem mięsno-jarzy no wym 400g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser topiony 50g (MLE) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 313,7 Energia [kJ] 3 922,6 Białko ogółem [g] 53 białko zwierzęce [g] 47,7 białko roślinne [g] 274,3 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 153,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 905,5 Potas [mg] 1 063,3 Wapń [mg] 819,2 Fosfor [mg] 904,1 Błonnik pokarmowy [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 35,5 Woda [g] 542,8 Popiół [g] 6,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-20 sobota	Cukrzykowa Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) makaron z sosem mięsno-jarzy no wym 400g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser topiony 50g (MLE) pomidor 50g	Energia [kcal] 1 982,6 Energia [kJ] 2 902,4 Białko ogółem [g] 41 białko zwierzęce [g] 45,7 białko roślinne [g] 229,5 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 167 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 546,2 Potas [mg] 790,6 Wapń [mg] 343,5 Fosfor [mg] 489,1 Błonnik pokarmowy [g] 8,3 suma cukrów prostych [g] 20,1 Woda [g] 312,8 Popiół [g] 4,3
	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 mięsno-jarzy no wym 400g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g	Energia [kcal] 2 058,3 Energia [kJ] 3 299 Białko ogółem [g] 46,3 białko zwierzęce [g] 40,7 białko roślinne [g] 241 Tłuszcz [g] 49,5 Węglowodany ogółem [g] 156,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 485 Potas [mg] 1 042,8 Wapń [mg] 635,7 Fosfor [mg] 615,1 Błonnik pokarmowy [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 35 Woda [g] 515,3 Popiół [g] 4,6
	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) ogórek zielony 50g bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml Zupa krupnik 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) makaron z sosem mięsno-jarzy no wym 400g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) marchewka gotowana 120g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) surówka z ogórka kiszzonego 150g	serek homogenizowany 1 szt	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser topiony 50g (MLE) wędlina 30g pomidor 50g bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) herbata gorzka 250ml pomidor 50g	Energia [kcal] 2 629,6 Energia [kJ] 5 587,4 Białko ogółem [g] 115,1 białko zwierzęce [g] 83,8 białko roślinne [g] 233,5 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 305,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,7 Sód [mg] 1 506,5 Potas [mg] 1 564,8 Wapń [mg] 819,6 Fosfor [mg] 1 385,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 suma cukrów prostych [g] 34,7 Woda [g] 644,5 Popiół [g] 10,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-20 sobota	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 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) ogórek zielony 50g bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) makaron z sosem mięśno-jarzy no wym 400g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) Marchewka gotowana 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) surówka z ogórka kiszzonego 150g	serek homogenizowany 1 szt	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) ser topiony 50g (MLE) herbata b/c 250ml wędlina 30g pomidor 30g bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	Energia [kcal] 2 760,8 Energia [kJ] 6 637,5 Białko ogółem [g] 103 białko zwierzęce [g] 78,9 białko roślinne [g] 223,2 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 363,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Sód [mg] 2 024,1 Potas [mg] 1 906,2 Wapń [mg] 876,4 Fosfor [mg] 1 588 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 39,7 Woda [g] 737,6 Popiół [g] 13,1

Oznaczenia alergenów:

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