

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-21 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) sałata - dodatek ketchup (GLU, GOR, ŁUB) bulka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) dev olej kurczaka smażony 100g (GLU, JAJ) ziemniaki 250g surówka z kapusty czerwonej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLU, JAJ, SEL, SEZ) papryka konserwowa 50g (S02)	Energia [kcal] 2 315,9 Energia [kJ] 2 384,7 Białko ogółem [g] 183,9 białko zwierzęce [g] 58,5 białko roślinne [g] 294,3 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 167,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 489,7 Potas [mg] 510,8 Wapń [mg] 323,6 Fosfor [mg] 314,3 Błonnik pokarmowy [g] 3,6 suma cukrów prostych [g] 18,8 Woda [g] 254,5 Popiół [g] 2,7
	Cukrzykowa Knuarów	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kielbaska na ciepło 100g (MWL, MWP, SEL, GOR) ketchup (GLU, GOR, ŁUB) sałata - dodatek bulka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) dev olej kurczaka smażony 100g (GLU, JAJ) surówka z kapusty czerwonej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLU, JAJ, SEL, SEZ) papryka konserwowa 50g (S02)	Energia [kcal] 2 019,2 Energia [kJ] 4 339,1 Białko ogółem [g] 135,9 białko zwierzęce [g] 52,7 białko roślinne [g] 153,6 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany ogółem [g] 245,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 1 085,8 Potas [mg] 2 522,2 Wapń [mg] 355,9 Fosfor [mg] 671,6 Błonnik pokarmowy [g] 13,8 suma cukrów prostych [g] 23,3 Woda [g] 612,7 Popiół [g] 9,1
	Łatwostrawna 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 (GLU, GOR, ŁUB) sałata - dodatek bulka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) roladka drobiowa gotowana 100g (GLU, SEL, GOR, SEZ) sałata z sosem v inegrette 120g (GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g sos dietetyczny 100ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) pasta z białek z koperkiem 50g (JAJ) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 364,6 Energia [kJ] 4 162,8 Białko ogółem [g] 58,3 białko zwierzęce [g] 57 białko roślinne [g] 190,5 Tłuszcz [g] 45,7 Węglowodany ogółem [g] 299,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 895,8 Potas [mg] 2 538,5 Wapń [mg] 357,5 Fosfor [mg] 573,2 Błonnik pokarmowy [g] 10,6 suma cukrów prostych [g] 21,4 Woda [g] 640,8 Popiół [g] 7,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-21 niedziela	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z zacierką 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) kielbaska na ciepło 100g (MWL, MWP, SEL, GOR) pomidor 50g ketchup (GLU, GOR, ŁUB) sałatka jarzynowa 100g musztarda 10g (GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	serek homogenizowany 1 szt	kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) dev olej kurczaka smażony 100g (GLU, JAJ) surówka z kapusty czerwonej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) sałata z sosem v inegrette 120g (GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	ciasto 70g (MLE, GLU, JAJ, OAR, SEZ, ŻYT)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SEL, GOR) pomidor 30g papryka konserwowa 50g (S02) sałata - dodatek pasta jajeczna 70g (GLU, JAJ, SEL, SEZ) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	Energia [kcal] 2 673,8 Energia [kJ] 4 398,4 Białko ogółem [g] 153,8 białko zwierzęce [g] 72,5 białko roślinne [g] 202,6 Tłuszcz [g] 48 Węglowodany ogółem [g] 492 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,3 Sód [mg] 1 380,9 Potas [mg] 2 537 Wapń [mg] 84,6 Fosfor [mg] 624 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 8,3 Woda [g] 486,9 Popiół [g] 9,5
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z zacierką 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) kielbaska na ciepło 100g (MWL, MWP, SEL, GOR) pomidor 50g ketchup 1 szt (GLU, GOR, ŁUB) musztarda 1 szt (GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	serek homogenizowany 1 szt	Zupa brokułowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kompot 250ml dev olej kurczaka smażony 100g (GLU, JAJ) surówka z kapusty czerwonej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) sałata z sosem v inegrette 150g (GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	ciasto 70g (MLE, GLU, JAJ, OAR, SEZ, ŻYT)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) pasta jajeczna 70g (GLU, JAJ, SEL, SEZ) herbata b/c 250ml papryka konserwowa 50g (S02) wędlina 50g (SEL, GOR) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 595,9 Energia [kJ] 5 334,3 Białko ogółem [g] 172,1 białko zwierzęce [g] 86,5 białko roślinne [g] 166,3 Tłuszcz [g] 45,1 Węglowodany ogółem [g] 393,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 2 013,7 Potas [mg] 3 102 Wapń [mg] 394 Fosfor [mg] 1 005,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 26,8 Woda [g] 738,3 Popiół [g] 13

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-22 poniedziałek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser żółty 50g (MLE) ogórek małosolny 50g bulka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180 g (MWP) kluski śląskie 250g (JAJ) 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) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 851,5 Energia [kJ] 8 765,2 Białko ogółem [g] 92,9 białko zwierzęce [g] 82,6 białko roślinne [g] 169,5 Tłuszcz [g] 122,8 Węglowodany ogółem [g] 293,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,4 Sód [mg] 1 758 Potas [mg] 2 975,1 Wapń [mg] 1 185,7 Fosfor [mg] 1 457,6 Błonnik pokarmowy [g] 13,9 suma cukrów prostych [g] 38,3 Woda [g] 990,3 Popiół [g] 16
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser żółty 50g (MLE) ogórek małosolny 50g bulka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180 g (MWP) kluski śląskie 250g (JAJ) 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) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 520,4 Energia [kJ] 8 796,4 Białko ogółem [g] 98,6 białko zwierzęce [g] 78,3 białko roślinne [g] 122,4 Tłuszcz [g] 128,9 Węglowodany ogółem [g] 250 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,5 Sód [mg] 3 654,9 Potas [mg] 2 831,5 Wapń [mg] 940,4 Fosfor [mg] 1 499,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 suma cukrów prostych [g] 24,7 Woda [g] 823,6 Popiół [g] 20,8
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) sałata - dodatek bulka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180 g (MWP, SEL) kluski śląskie 250g (JAJ) cukinia 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) pasta rybna 60g (MLE, GLU, RYB, SKO, MIE, GOR) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 409,2 Energia [kJ] 6 795,5 Białko ogółem [g] 75,5 białko zwierzęce [g] 64,4 białko roślinne [g] 155,5 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 258,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 1 602,1 Potas [mg] 2 704,6 Wapń [mg] 684,1 Fosfor [mg] 1 121,4 Błonnik pokarmowy [g] 8,9 suma cukrów prostych [g] 36,8 Woda [g] 896,1 Popiół [g] 11,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-22 poniedziałek	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 małosolny 50g sałata - dodatek wędlna 30g (SEL, GOR) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	drożdżówka	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180 g (MWP) kluski śląskie 250g (JAJ) surówka z kapusty białej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) cukinia 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)	serek wiejski 1 szt	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml wędlna 50g (SEL, GOR) sałata - dodatek pasta śledziowa 60g (MLE, GLU, OZI, OAR, SEL, RYB, GOR, SEZ) pomidor 30g	Energia [kcal] 2 980,2 Energia [kJ] 9 341,7 Białko ogółem [g] 121,9 białko zwierzęce [g] 105 białko roślinne [g] 158,2 Tłuszcz [g] 125,4 Węglowodany ogółem [g] 348,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,4 Sód [mg] 4 335,2 Potas [mg] 3 523,9 Wapń [mg] 970,3 Fosfor [mg] 1 773,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 25,6 Woda [g] 1 028,3 Popiół [g] 24,1
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) ser żółty 50g (MLE) ogórek małosolny 50g sałata - dodatek wędlna 30g (SEL, GOR) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	drożdżówka	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180 g (MWP) kluski śląskie 250g (JAJ) surówka z kapusty białej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) cukinia 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) wędlna 50g (SEL, GOR) herbata b/c 250ml sałata - dodatek pasta śledziowa 60g (MLE, GLU, OZI, OAR, SEL, RYB, GOR, SEZ) pomidor 30g	Energia [kcal] 3 189,1 Energia [kJ] 11 352,5 Białko ogółem [g] 138,6 białko zwierzęce [g] 103,7 białko roślinne [g] 117,1 Tłuszcz [g] 123,5 Węglowodany ogółem [g] 447,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,5 Sód [mg] 5 152,9 Potas [mg] 3 935,1 Wapń [mg] 1 029 Fosfor [mg] 2 031,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 29,4 Woda [g] 1 122 Popiół [g] 27,7
	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z makaronem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlna lux 50g sałata - dodatek bułka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kielbasa pieczona 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) Panszkraut 300g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasta a'la tzażiki 60g (MLE) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 305,4 Energia [kJ] 2 483,1 Białko ogółem [g] 74,6 białko zwierzęce [g] 57,9 białko roślinne [g] 260,5 Tłuszcz [g] 50,3 Węglowodany ogółem [g] 269,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 371,5 Potas [mg] 614,5 Wapń [mg] 324,9 Fosfor [mg] 313,5 Błonnik pokarmowy [g] 3,9 suma cukrów prostych [g] 22,5 Woda [g] 290,8 Popiół [g] 2,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-23 wtorek	Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z makaronem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kiebasa pieczona z cebulką 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) Panszkraut 300g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasta a'la tatziki 60g (MLE) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 240,2 Energia [kJ] 3 011,9 Białko ogółem [g] 92,4 białko zwierzęce [g] 68,3 białko roślinne [g] 203,8 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 347,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 Sód [mg] 549,5 Potas [mg] 758,1 Wapń [mg] 338,7 Fosfor [mg] 434,3 Błonnik pokarmowy [g] 7,5 suma cukrów prostych [g] 19,9 Woda [g] 312,8 Popiół [g] 4,1
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z makaronem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek bułka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pulpet gotowany 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) bukiet jarzyn 120g ziemniaki 250g sos śmietanowo - ziolowy 100ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) twaróg z koperkiem 60g (MLE) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 363,4 Energia [kJ] 4 992,3 Białko ogółem [g] 50,6 białko zwierzęce [g] 51,6 białko roślinne [g] 187,5 Tłuszcz [g] 47,5 Węglowodany ogółem [g] 335,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 932 Potas [mg] 3 156,8 Wapń [mg] 688,2 Fosfor [mg] 839,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,2 suma cukrów prostych [g] 38 Woda [g] 956,2 Popiół [g] 10,2
	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z makaronem 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) wędlina lux 50g pomidor 50g sałata - dodatek ser topiony 50g (MLE) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pulpet gotowany 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) bukiet jarzyn 150g kapusta kiszona gotowana 120g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g sos śmietanowo - ziolowy 100ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	owoc 1sztuka	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml pasta a'la tatziki 60g (MLE) papryka świeża 50g wędlina 30g (SEL, GOR) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	Energia [kcal] 2 665,4 Energia [kJ] 4 746 Białko ogółem [g] 172,7 białko zwierzęce [g] 57,8 białko roślinne [g] 281,4 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 427,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 1 309,8 Potas [mg] 1 762,6 Wapń [mg] 554 Fosfor [mg] 860,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 31,1 Woda [g] 635,4 Popiół [g] 9,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2024-01-23 wtorek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z makaronem 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) wędlina lux 50g pomidor 50g sałata - dodatek ser topiony 50g (MLE) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pulpet gotowany 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) bukiet jarzyn 150g kapusta kiszona gotowana 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g sos śmietanowo - ziołowy 100ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	owoc 1sztuka	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasta a'la tatziki 60g (MLE) herbata b/c 250ml papryka świeża 50g wędlina 30g (SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 527,4 Energia [kJ] 5 979,4 Białko ogółem [g] 76,1 białko zwierzęce [g] 46,3 białko roślinne [g] 208,2 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 413 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 2 072,3 Potas [mg] 3 805,2 Wapń [mg] 663,8 Fosfor [mg] 1 159,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 28,9 Woda [g] 1 166,5 Popiół [g] 17,2	
		2024-01-24 środa	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) dżem 50g bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa barszcz ukraiński 400ml (GLU, SEL, STR, GOR, SEZ, ŁUB) gulasz miesny 250g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kasza jęczmienna 120g (GLU) surówka z ogórka kiszzonego 120g	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] 2 551,5 Energia [kJ] 6 338,7 Białko ogółem [g] 76,8 białko zwierzęce [g] 58,2 białko roślinne [g] 242 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 209,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 2 109,7 Potas [mg] 2 641,8 Wapń [mg] 531,5 Fosfor [mg] 1 019,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 suma cukrów prostych [g] 42,8 Woda [g] 886,4 Popiół [g] 13,2
				Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser topiony 50g (MLE) owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa barszcz ukraiński 400ml (GLU, SEL, STR, GOR, SEZ, ŁUB) gulasz miesny 250g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kasza jęczmienna 200g (GLU) surówka z ogórka kiszzonego 120g	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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-24, środa	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) dżem 50g bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa barszcz z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) gulasz miesny 250g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kasza jęczmienna 200g (GLU) brokuły 120g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g	Energia [kcal] 2 250,4 Energia [kJ] 6 904,9 Białko ogółem [g] 78,8 białko zwierzęce [g] 53,8 białko roślinne [g] 154 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 242,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 868,4 Potas [mg] 3 093,2 Wapń [mg] 795,5 Fosfor [mg] 1 305,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 54,4 Woda [g] 1 072,3 Popiół [g] 12,6
	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) dżem 100g (S02) bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) owoc 1sztuka	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU)	kompot 250ml zupa barszcz ukraiński 400ml (GLU, SEL, STR, GOR, SEZ, ŁUB) gulasz miesny 250g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) brokuły 120g surówka z ogórka kiszzonego 150g kasza jęczmienna 200g (GLU)	kaszka smak i ja 1 szt (MLE)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml pasta "pastella" 1 szt (GLU, RYB, SKO, MIE, GOR, SEZ) pasztet pieczony 70g (GLU, MWL, MWP, SEL, GOR) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	Energia [kcal] 2 813,5 Energia [kJ] 9 477,1 Białko ogółem [g] 94,7 białko zwierzęce [g] 62,9 białko roślinne [g] 131,2 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 432,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,3 Sód [mg] 2 575,9 Potas [mg] 3 579,2 Wapń [mg] 640,7 Fosfor [mg] 1 564,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 76,4 Woda [g] 1 074,9 Popiół [g] 17,8
	Knurow Dieta Laktacyjna	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) dżem 100g (S02) bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) owoc 1sztuka	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU)	kompot 250ml zupa barszcz ukraiński 400ml (GLU, SEL, STR, GOR, SEZ, ŁUB) gulasz miesny 250g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) Brokuły 150g surówka z ogórka kiszzonego 150g kasza jęczmienna 200g (GLU)	kaszka smak i ja 1 szt (MLE)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasta "pastella" 1 szt (GLU, RYB, SKO, MIE, GOR, SEZ) herbata b/c 250ml pasztet pieczony 70g (GLU, MWL, MWP, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 816,9 Energia [kJ] 10 131,4 Białko ogółem [g] 109 białko zwierzęce [g] 70,4 białko roślinne [g] 120,6 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 408,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,3 Sód [mg] 2 611,8 Potas [mg] 3 730,9 Wapń [mg] 723,1 Fosfor [mg] 1 747,2 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 86,8 Woda [g] 1 155,7 Popiół [g] 18,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-25 czwartek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z pł.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 rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) podudzie z kurczaka panierowane 1szt (GLU, SEL, GOR, SEZ) surówka z kapusty pekińskiej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) hummus 1 szt sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 104,1 Energia [kJ] 4 070,6 Białko ogółem [g] 35,2 białko zwierzęce [g] 40,8 białko roślinne [g] 196,3 Tłuszcz [g] 49,8 Węglowodany ogółem [g] 300,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 822,6 Potas [mg] 2 765,1 Wapń [mg] 427,6 Fosfor [mg] 644,5 Błonnik pokarmowy [g] 12,6 suma cukrów prostych [g] 26,8 Woda [g] 799,3 Popiół [g] 11,6
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z pł.kukurydziany mi 300ml (MLE, OZI, OAR) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) podudzie z kurczaka panierowane 1szt (GLU, SEL, GOR, SEZ) surówka z kapusty pekińskiej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) hummus 1 szt sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 068,2 Energia [kJ] 2 590,7 Białko ogółem [g] 18,8 białko zwierzęce [g] 49,1 białko roślinne [g] 170,6 Tłuszcz [g] 44,8 Węglowodany ogółem [g] 410,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 644,4 Potas [mg] 2 160,2 Wapń [mg] 96,9 Fosfor [mg] 301 Błonnik pokarmowy [g] 10,2 suma cukrów prostych [g] 8,5 Woda [g] 500,6 Popiół [g] 7,6
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z pł.kukurydziany mi 300ml (MLE, OZI, OAR) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) podudzie z kurczaka gotowane 1 szt surówka z kapusty pekińskiej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) pasta rybna 60g (MLE, GLU, RYB, SKO, MIE, GOR) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 098,6 Energia [kJ] 4 090,5 Białko ogółem [g] 34,8 białko zwierzęce [g] 46,6 białko roślinne [g] 155,4 Tłuszcz [g] 42,5 Węglowodany ogółem [g] 396,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 822,6 Potas [mg] 2 765,1 Wapń [mg] 427,6 Fosfor [mg] 644,5 Błonnik pokarmowy [g] 12,6 suma cukrów prostych [g] 26,8 Woda [g] 799,3 Popiół [g] 11,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-25 czwartek	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z pt. kukurydziany mi 350ml (MLE, OZI, OAR) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) ser żółty 50g (MLE) pomidor 50g sałata wędlina lux 50g papryka konserwowa 50g (S02)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) podudzie z kurczaka panierowane 1szt (GLU, SEL, GOR, SEZ) Brokuły 150g surówka z kapusty pekińskiej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	Pudding 1szt (MLE)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml hummus 1 szt sałata - dodatek sałatka makaronowa 150g (SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 168,5 Energia [kJ] 5 367 Białko ogółem [g] 129,9 białko zwierzęce [g] 53,3 białko roślinne [g] 136,6 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 453,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 1 596,1 Potas [mg] 3 176,7 Wapń [mg] 844,5 Fosfor [mg] 942,3 Błonnik pokarmowy [g] 18 suma cukrów prostych [g] 28,4 Woda [g] 1 005,7 Popiół [g] 15,2
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pt. kukurydziany mi 350ml (MLE, OZI, OAR) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) ser żółty 50g (MLE) pomidor 50g sałata wędlina lux 50g papryka konserwowa 50g (S02)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) podudzie z kurczaka panierowane 1szt (GLU, SEL, GOR, SEZ) Brokuły 150g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	Pudding 1szt (MLE)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) sałatka makaronowa 150g (GLU, JAJ, SEL, S02, STR, GOR, SEZ) herbata b/c 250ml hummus 1 szt sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 798,2 Energia [kJ] 7 006 Białko ogółem [g] 77,7 białko zwierzęce [g] 76,5 białko roślinne [g] 181,9 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 434,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 1 948,8 Potas [mg] 3 951,8 Wapń [mg] 1 002,1 Fosfor [mg] 1 368 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 41,8 Woda [g] 1 241,1 Popiół [g] 18,6
	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) jajko 1szt (JAJ) pomidor 50g majonez 1 szt (GLU, JAJ, SEL, SEZ)		kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR, SEZ) kotlet rybny 100g (GLU, JAJ, RYB, SEZ, ŻYT) surówka z kapusty kiszzonej 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g papryka świeża 50g	Energia [kcal] 2 188 Energia [kJ] 6 353,3 Białko ogółem [g] 75 białko zwierzęce [g] 61,4 białko roślinne [g] 165,5 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 194,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 2 324,7 Potas [mg] 4 045,7 Wapń [mg] 799,1 Fosfor [mg] 1 471,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 43,7 Woda [g] 1 292,5 Popiół [g] 17,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-26 piątek	Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) jajko 1szt (JAJ) pomidor 50g majonez 1 szt (GLU, JAJ, SEL, SEZ)		kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR, SEZ) kotlet rybny 100g (GLU, JAJ, 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 papryka świeża 50g	Energia [kcal] 1 803,6 Energia [kJ] 4 856,8 Białko ogółem [g] 58,8 białko zwierzęce [g] 49,7 białko roślinne [g] 146,2 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 168,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Sód [mg] 2 098,3 Potas [mg] 3 270,9 Wapń [mg] 193,8 Fosfor [mg] 989,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 suma cukrów prostych [g] 14 Woda [g] 840,8 Popiół [g] 13,9
	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 z czerwonej soczewicy 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR, SEZ) pulpet z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, SEZ, ŻYT) sos dietetyczny 100ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g	Energia [kcal] 2 042 Energia [kJ] 6 189,2 Białko ogółem [g] 68,4 białko zwierzęce [g] 53,3 białko roślinne [g] 133,4 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 213,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 2 123,2 Potas [mg] 3 998,1 Wapń [mg] 796,4 Fosfor [mg] 1 365,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 41,9 Woda [g] 1 268,7 Popiół [g] 15,3
	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) majonez 1 szt (GLU, JAJ, SEL, SEZ)	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR, SEZ) kotlet rybny 100g (GLU, JAJ, RYB, SEZ, ŻYT) surówka z kapusty kiszanej 150g surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g	budyń 200g (MLE)	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] 2 327,8 Energia [kJ] 7 730,6 Białko ogółem [g] 133,3 białko zwierzęce [g] 100,2 białko roślinne [g] 103,7 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 293,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41 Sód [mg] 3 546,5 Potas [mg] 4 642,8 Wapń [mg] 1 188,2 Fosfor [mg] 2 030,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 43,9 Woda [g] 1 475,5 Popiół [g] 22,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2024-01-26 piątek	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 wędlna 50g (SEL, GOR)	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR, SEZ) kotlet rybny 100g (GLU, JAJ, RYB, SEZ, ŻYT) surówka z kapusty kiszonej 150g surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 250g	budyń 200g (MLE)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) wędlna lux 50g herbata b/c 250ml sałatka wiosenna 150g (MLE, GLU, OZ, OAR, SOJ, GOR, SEZ) ser żółty 50g (MLE)	Energia [kcal] 2 518,1 Energia [kJ] 8 527,6 Białko ogółem [g] 141,6 białko zwierzęce [g] 100,2 białko roślinne [g] 112,2 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 349,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 3 964,9 Potas [mg] 4 983,6 Wapń [mg] 1 222 Fosfor [mg] 2 211,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 47,5 Woda [g] 1 553,5 Popiół [g] 24,8	
	2024-01-27 sobota	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlna 50g (SEL, GOR) pomidor 50g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) makaron z sosem bolońskim 400g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasta "pastella" 1 szt (GLU, RYB, SKO, MIE, GOR, SEZ) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 181,9 Energia [kJ] 3 292,6 Białko ogółem [g] 65,2 białko zwierzęce [g] 56,5 białko roślinne [g] 280,7 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 209 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 1 100,9 Potas [mg] 1 606,3 Wapń [mg] 671,4 Fosfor [mg] 768,5 Błonnik pokarmowy [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 36,4 Woda [g] 681,1 Popiół [g] 9,4
		Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlna 50g (SEL, GOR) pomidor 50g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) makaron z sosem bolońskim 400g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasta "pastella" 1 szt (GLU, RYB, SKO, MIE, GOR, SEZ) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 099,1 Energia [kJ] 2 211,7 Białko ogółem [g] 85 białko zwierzęce [g] 60,5 białko roślinne [g] 275,2 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 349,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 543,5 Potas [mg] 805 Wapń [mg] 326,1 Fosfor [mg] 452,8 Błonnik pokarmowy [g] 2,3 suma cukrów prostych [g] 17,7 Woda [g] 330,3 Popiół [g] 3,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-27 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 50g (SEL, GOR) pomidor 50g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) makaron z sosem bolońskim 400g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) sałata - dodatek	Energia [kcal] 1 944,8 Energia [kJ] 3 512,6 Białko ogółem [g] 77,4 białko zwierzęce [g] 66,7 białko roślinne [g] 209,4 Tłuszcz [g] 51,5 Węglowodany ogółem [g] 113,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Sód [mg] 1 523,9 Potas [mg] 1 825,9 Wapń [mg] 675,6 Fosfor [mg] 904,1 Błonnik pokarmowy [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 36,4 Woda [g] 726,6 Popiół [g] 10,9
	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) wędlina 50g (SEL, GOR) pomidor 50g sałata - dodatek paszтет drobiowy 50g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) makaron z sosem bolońskim 400g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	serek homogenizowany 1 szt	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SEL, GOR) sałata - dodatek papryka świeża 50g serek do chleba 80g	Energia [kcal] 2 077,8 Energia [kJ] 3 731,1 Białko ogółem [g] 127 białko zwierzęce [g] 74,6 białko roślinne [g] 205,9 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 246,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 1 299,7 Potas [mg] 1 573,7 Wapń [mg] 411,8 Fosfor [mg] 832,9 Błonnik pokarmowy [g] 7,5 suma cukrów prostych [g] 25,1 Woda [g] 605 Popiół [g] 8
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) wędlina 50g (SEL, GOR) pomidor 50g sałata - dodatek paszтет drobiowy 50g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) makaron z sosem bolońskim 400g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	serek homogenizowany 1 szt	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) herbata b/c 250ml sałata - dodatek papryka świeża 50g pasta "pastella" 1 szt (GLU, RYB, SKO, MIE, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 209,5 Energia [kJ] 4 638,4 Białko ogółem [g] 146,4 białko zwierzęce [g] 83 białko roślinne [g] 207,5 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 259,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 1 746,6 Potas [mg] 1 833 Wapń [mg] 478,8 Fosfor [mg] 1 117,1 Błonnik pokarmowy [g] 13,5 suma cukrów prostych [g] 29 Woda [g] 667,4 Popiół [g] 10,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-28 niedziela	Podstawowa Knuarów	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 1 szt (GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ) bułka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) medaliony z indyka 100g (GLU, JAJ) ziemniaki 200g sałata z jogurtem 120g (MLE, GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) tw aróg 60g (MLE) ogórek zielony 50g	Energia [kcal] 2 337,9 Energia [kJ] 6 137,8 Białko ogółem [g] 56,4 białko zwierzęce [g] 60 białko roślinne [g] 172 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 258,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 1 486,1 Potas [mg] 3 780 Wapń [mg] 821,3 Fosfor [mg] 1 193,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 46,1 Woda [g] 1 134,7 Popiół [g] 14,8
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kielbaska na ciepło 100g (MWL, MWP, SEL, GOR) pomidor 50g musztarda 1 szt (GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) medaliony z indyka 100g (GLU, JAJ) sałata z jogurtem 120g (MLE, GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ) 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] 2 365,7 Energia [kJ] 7 423,8 Białko ogółem [g] 70,6 białko zwierzęce [g] 64,6 białko roślinne [g] 127,7 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 263,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 1 702,3 Potas [mg] 3 737 Wapń [mg] 569,9 Fosfor [mg] 1 258,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 32,2 Woda [g] 945,3 Popiół [g] 15,4
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) kielbaska na ciepło 100g (MWL, MWP, SEL, GOR) pomidor 50g ketchup 1 szt (GLU, GOR, ŁUB) bułka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) roladka drobiowa w sosie własnym 100g (GLU, SEL, GOR, SEZ) sałata z jogurtem 120g (MLE, GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) tw aróg 60g (MLE) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 294 Energia [kJ] 6 005,4 Białko ogółem [g] 55,1 białko zwierzęce [g] 62,7 białko roślinne [g] 137,4 Tłuszcz [g] 48,6 Węglowodany ogółem [g] 306,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 1 498,8 Potas [mg] 3 606,9 Wapń [mg] 806,8 Fosfor [mg] 1 155,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 46,1 Woda [g] 1 067,6 Popiół [g] 14,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-28 niedziela	Knurów 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 1 szt (GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) medaliony z indyka 100g (GLU, JAJ) surówka z kapusty czerwonej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) sałata z jogurtem 150g (MLE, GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	ciasto 70g (MLE, GLU, JAJ, OAR, SEZ, ŻYT)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/ c 250ml wędlina 50g (SEL, GOR) pomidor 50g ogórek zielony 50g tw aróg 50g (MLE) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	Energia [kcal] 3 117,7 Energia [kJ] 8 386,8 Białko ogółem [g] 275,8 białko zwierzęce [g] 98,2 białko roślinne [g] 223,9 Tłuszcz [g] 107,3 Węglowodany ogółem [g] 423,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,3 Sód [mg] 2 426,3 Potas [mg] 2 375,4 Wapń [mg] 825,7 Fosfor [mg] 1 525,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 50,9 Woda [g] 707,7 Popiół [g] 15,6
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) kielbaska na ciepło 100g (MWL, MWP, SEL, GOR) ogórek konserwowy 50g sałata - dodatek ser żółty 30g (MLE) musztarda 1 szt (GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) medaliony z indyka 100g (GLU, JAJ) surówka z kapusty czerwonej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) sałata z jogurtem 150g (MLE, GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	ciasto 70g (MLE, GLU, JAJ, OAR, SEZ, ŻYT)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/ c 250ml wędlina 50g (SEL, GOR) pomidor 50g ogórek zielony 50g tw aróg 50g (MLE) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	Energia [kcal] 2 735,7 Energia [kJ] 6 601,8 Białko ogółem [g] 255,8 białko zwierzęce [g] 84,9 białko roślinne [g] 222,2 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 409,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8 Sód [mg] 2 269,3 Potas [mg] 2 033,4 Wapń [mg] 783,7 Fosfor [mg] 1 318,5 Błonnik pokarmowy [g] 20 suma cukrów prostych [g] 49,8 Woda [g] 670,9 Popiół [g] 14,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-29 poniedziałek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) jajko w sosie chrzanowym 2 szt (JAJ, S02) ziemniaki 250g fasolka szparagowa 120g (STR)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) papryka konserwowa 50g (S02)	Energia [kcal] 1 911,7 Energia [kJ] 4 548,7 Białko ogółem [g] 63,1 białko zwierzęce [g] 43,7 białko roślinne [g] 185,7 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 185,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 1 174,1 Potas [mg] 3 252,9 Wapń [mg] 728,9 Fosfor [mg] 1 027,8 Błonnik pokarmowy [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 37,8 Woda [g] 1 009,2 Popiół [g] 11,6
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) jajko w sosie chrzanowym 2 szt (JAJ, S02) ziemniaki 250g fasolka szparagowa 120g (STR)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) papryka konserwowa 50g (S02) wędlina 50g (SEL, GOR)	Energia [kcal] 1 753,5 Energia [kJ] 4 151,1 Białko ogółem [g] 66,8 białko zwierzęce [g] 48,2 białko roślinne [g] 178,5 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 170 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 1 484,2 Potas [mg] 3 116,1 Wapń [mg] 432,8 Fosfor [mg] 948 Błonnik pokarmowy [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 20,6 Woda [g] 829,2 Popiół [g] 11,4
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) jajko w sosie koperkowym 2szt (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g marchewka gotowana 120g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) pomidor 50g wędlina 50g (SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 117 Energia [kJ] 5 742,6 Białko ogółem [g] 82,7 białko zwierzęce [g] 62,2 białko roślinne [g] 153,1 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 205,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 1 548,7 Potas [mg] 3 742,3 Wapń [mg] 793,4 Fosfor [mg] 1 351,8 Błonnik pokarmowy [g] 13,7 suma cukrów prostych [g] 39,6 Woda [g] 1 183,9 Popiół [g] 14,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-29 poniedziałek	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) ser żółty 50g (MLE) sałata - dodatek serek w iejski 1 szt wędlina lux 50g	drożdżówka	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) jajko w sosie chrzanowym 2 szt (JAJ, S02) Marchewka gotowana 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g fasolka szparagowa 120g (STR)	maślanka 1szt (MLE)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml sałatka ryżowa 150g (SEL, GOR) papryka konserwowa 50g (S02) wędlina 50g (SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 449,9 Energia [kJ] 7 211,6 Białko ogółem [g] 111,9 białko zwierzęce [g] 78,8 białko roślinne [g] 161,5 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 310,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,3 Sód [mg] 2 182 Potas [mg] 3 885,3 Wapń [mg] 1 259,9 Fosfor [mg] 1 629,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 39,4 Woda [g] 1 271,2 Popiół [g] 17
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) ser żółty 50g (MLE) sałata - dodatek serek w iejski 1 szt wędlina lux 50g	drożdżówka	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) jajko w sosie chrzanowym 2 szt (JAJ, S02) fasolka szparagowa 150g (STR) Marchewka gotowana 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	maślanka 1szt (MLE)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) sałatka ryżowa 150g (SEL, GOR) herbata b/c 250ml papryka konserwowa 50g (S02) wędlina 50g (SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 608,1 Energia [kJ] 7 493,1 Białko ogółem [g] 111,8 białko zwierzęce [g] 71,6 białko roślinne [g] 181,7 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 387,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 2 457,9 Potas [mg] 3 755,8 Wapń [mg] 1 015,5 Fosfor [mg] 1 607,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 30,1 Woda [g] 1 088,8 Popiół [g] 17,3
	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) dżem 50g (S02) bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa ogórkowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet mielony 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) buraki 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g ogórek małosolny 50g	Energia [kcal] 2 569,9 Energia [kJ] 8 006,1 Białko ogółem [g] 77,3 białko zwierzęce [g] 53,1 białko roślinne [g] 175,2 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 343,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 2 457 Potas [mg] 4 145 Wapń [mg] 772,3 Fosfor [mg] 1 278,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 78,6 Woda [g] 1 292,9 Popiół [g] 18,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-30 wtorek	Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa ogórkowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet mielony 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) buraki 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g ogórek małosolny 50g	Energia [kcal] 2 045,4 Energia [kJ] 5 026,2 Białko ogółem [g] 58,8 białko zwierzęce [g] 49,7 białko roślinne [g] 181,4 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 281,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 1 685,7 Potas [mg] 3 395,3 Wapń [mg] 398,9 Fosfor [mg] 861,5 Błonnik pokarmowy [g] 13,9 suma cukrów prostych [g] 34,2 Woda [g] 920,6 Popiół [g] 12,2
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) dżem 50g (S02) bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLU, JAJ) buraki 120g ziemniaki 250g sos zielony 100ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 426,9 Energia [kJ] 7 885,7 Białko ogółem [g] 64,5 białko zwierzęce [g] 43,9 białko roślinne [g] 139 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 299,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 1 633,5 Potas [mg] 3 896,6 Wapń [mg] 760,2 Fosfor [mg] 1 132,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 78,6 Woda [g] 1 233,1 Popiół [g] 15,8
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLU) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) dżem 50g (S02) bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) twarożek biały 30g (MLE) owoc 1sztuka	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa ogórkowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet mielony 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) buraki 150g cukinia 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	serek homogenizowany 1 szt	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml wędlina lux 50g sałata - dodatek sałatka z pomidora 100g ogórek małosolny 30g	Energia [kcal] 2 383,2 Energia [kJ] 7 674 Białko ogółem [g] 117,6 białko zwierzęce [g] 61,8 białko roślinne [g] 110 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 442,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 2 367 Potas [mg] 4 119 Wapń [mg] 521,1 Fosfor [mg] 1 166,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 63,9 Woda [g] 1 200,1 Popiół [g] 17,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-30 wtorek	Knurowa Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLU) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) dżem 50g (S02) bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) twarożek biały 30g (MLE) owoc 1sztuka	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa ogórkowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet mielony 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) buraki 150g cukinia 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	serek homogenizowany 1 szt	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) wędlina lux 50g herbata b/c 250ml sałata - dodatek sałatka z pomidora 100g ogórek małosolny 30g	Energia [kcal] 2 543,9 Energia [kJ] 8 600 Białko ogółem [g] 102,8 białko zwierzęce [g] 56,5 białko roślinne [g] 115,8 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 491,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 2 840,6 Potas [mg] 4 748,7 Wapń [mg] 560,8 Fosfor [mg] 1 376,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 66,7 Woda [g] 1 373,3 Popiół [g] 20,2
		2024-01-31 środa	Podstawowa Knurowa	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) serek naturalny do chleba z koperkiem i ziołami 60g (MLE) pomidor 50g	kompot 250ml zupa grochówka 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitka w sosie 200g kapusta biała gotowana 120g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kasza jęczmienna 200g (GLU)	herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) Pasta z tuńczyka 60g (MLE, GLU, SEL, GOR, SEZ) papryka świeża 50g	Energia [kcal] 2 264,4 Energia [kJ] 6 232,3 Białko ogółem [g] 82,9 białko zwierzęce [g] 67,8 białko roślinne [g] 175,4 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 254,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 858,1 Potas [mg] 2 930,7 Wapń [mg] 816,9 Fosfor [mg] 1 400,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 38,7 Woda [g] 949,8 Popiół [g] 12,9
				Cukrzycowa Knurowa	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) serek naturalny do chleba z koperkiem i ziołami 60g (MLE) pomidor 50g	kompot 250ml zupa grochówka 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitka w sosie 200g kapusta biała gotowana 120g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kasza jęczmienna 200g (GLU)	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) Pasta z tuńczyka 60g (MLE, GLU, SEL, GOR, SEZ) papryka świeża 50g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-31 środa	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) serek naturalny do chleba z koperkiem i ziołami 60g (MLE) pomidor 50g		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitka w sosie 200g brokuły 120g kasza jęczmienna 200g (GLU)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) Pasta z tuńczyka 60g (MLE, GLU, SEL, GOR, SEZ) sałata - dodatek	Energia [kcal] 1 975,5 Energia [kJ] 5 472,6 Białko ogółem [g] 71,8 białko zwierzęce [g] 65,8 białko roślinne [g] 132,7 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 225,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Sód [mg] 740,1 Potas [mg] 2 644,9 Wapń [mg] 752,2 Fosfor [mg] 1 250,5 Błonnik pokarmowy [g] 12,4 suma cukrów prostych [g] 38,4 Woda [g] 915,6 Popiół [g] 11
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) serek naturalny do chleba z koperkiem i ziołami 60g (MLE) pomidor 50g sałata - dodatek wędlna lux 50g	jogurt owocowy 150g z musli	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitka w sosie 200g kapusta biała gotowana 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) brokuły 120g kasza jęczmienna 200g (GLU)	owoc 1sztuka	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml wędlna lux 50g sałatka brokułowa 150g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB) sałata - dodatek Pasta z tuńczyka 60g (MLE, GLU, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 1 930,1 Energia [kJ] 5 426,8 Białko ogółem [g] 108,8 białko zwierzęce [g] 68,7 białko roślinne [g] 104,1 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 326,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 661,4 Potas [mg] 2 848,6 Wapń [mg] 559,9 Fosfor [mg] 1 100,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 26,6 Woda [g] 969,3 Popiół [g] 11,7
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) serek naturalny do chleba z koperkiem i ziołami 60g (MLE) pomidor 50g sałata - dodatek wędlna lux 50g	jogurt owocowy 150g z musli	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitka w sosie 200g kapusta biała gotowana 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) Brokuły 150g kasza jęczmienna 200g (GLU)	owoc 1sztuka	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) wędlna lux 50g herbata b/c 250ml sałatka brokułowa 150g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB) sałata - dodatek Pasta z tuńczyka 60g (MLE, GLU, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 086,8 Energia [kJ] 5 989,6 Białko ogółem [g] 117,9 białko zwierzęce [g] 68,7 białko roślinne [g] 118 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 372,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 1 087 Potas [mg] 3 091,7 Wapń [mg] 584,5 Fosfor [mg] 1 277,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 24,1 Woda [g] 1 004,2 Popiół [g] 13,7

Oznaczenia alergenów:

MLE	- Białko mleka krowiego,
GLU	- Gluten,
JAJ	- Jaja kurze,
MWŁ	- Mięso wołowe,
MWP	- Mięso wieprzowe,
OZI	- Orzechy ziemne,
OAR	- Orzechy archaidowe,
OWŁ	- Orzechy włoskie,
SEL	- Seler,
S02	- Dwutlenek siarki / siarczyny,
RYB	- Ryby,
SKO	- Skorupiaki,
MIE	- Mięczaki,
SOJ	- Soja,
STR	- Rośliny strączkowe,
GOR	- Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ	- Ziarno sezamu,
ŁUB	- Łubin i produkty pochodne,
ŻYT	- Żyto,
KAM	- Kamut,