

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-01 czwartek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) ser topiony 50g (MLEKO) ogórek zielony 50g		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) podudzie z kurczaka pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty białej 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 304,9 Energia [kJ] 6 942 Białko ogółem [g] 95,9 białko zwierzęce [g] 81,8 białko roślinne [g] 166,1 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 188,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,3 Sód [mg] 2 083,1 Potas [mg] 4 316 Wapń [mg] 971,5 Fosfor [mg] 1 782,5 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 suma cukrów prostych [g] 39,7 Woda [g] 1 303,1 Popiół [g] 19,5
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) ser topiony 50g (MLEKO) ogórek zielony 50g		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) podudzie z kurczaka pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty białej 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g	Energia [kcal] 1 920,5 Energia [kJ] 6 314,8 Białko ogółem [g] 87,4 białko zwierzęce [g] 73 białko roślinne [g] 117,5 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 173,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 1 970,2 Potas [mg] 3 959,7 Wapń [mg] 671,2 Fosfor [mg] 1 567,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 suma cukrów prostych [g] 22,5 Woda [g] 1 077,6 Popiół [g] 17,8
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (MLEKO) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) podudzie z kurczaka gotowane 1szt sałata z jogurtem 120g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (MLEKO) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 033,3 Energia [kJ] 6 110,6 Białko ogółem [g] 90,5 białko zwierzęce [g] 75,8 białko roślinne [g] 134,2 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 208,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 944,2 Potas [mg] 3 889,9 Wapń [mg] 690,4 Fosfor [mg] 1 433,9 Błonnik pokarmowy [g] 10,9 suma cukrów prostych [g] 38,1 Woda [g] 1 103,3 Popiół [g] 13,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-01 czwartek	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) ser topiony 50g (MLEKO) ogórek zielony 50g sałata - dodatek wędlna 30g (SELER, GORCZYCA)	serek wiejski 1 szt	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) podudzie z kurczaka pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata z jogurtem 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z białej kapusty 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	budyń 200g (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) herbata b/c 250ml wędlna lux 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g ser żółty 30g (MLEKO) pasta "pastella" 1 szt (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM)	Energia [kcal] 2 363,4 Energia [kJ] 7 795,6 Białko ogółem [g] 123 białko zwierzęce [g] 109,9 białko roślinne [g] 97,4 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 307,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,9 Sód [mg] 2 603,8 Potas [mg] 4 487,2 Wapń [mg] 1 093,9 Fosfor [mg] 2 065,3 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 suma cukrów prostych [g] 38,4 Woda [g] 1 280,8 Popiół [g] 21,4
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) ser topiony 50g (MLEKO) ogórek zielony 50g sałata - dodatek wędlna 30g (SELER, GORCZYCA)	serek wiejski 1 szt	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) podudzie z kurczaka pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata z jogurtem 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty białej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	budyń 200g (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) herbata b/c 250ml wędlna lux 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g ser żółty 30g (MLEKO) pasta "pastella" 1 szt (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM)	Energia [kcal] 2 348,9 Energia [kJ] 7 733,2 Białko ogółem [g] 114,9 białko zwierzęce [g] 101 białko roślinne [g] 98,2 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 308,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,5 Sód [mg] 2 575,7 Potas [mg] 4 450,1 Wapń [mg] 1 126,7 Fosfor [mg] 1 973,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 36,7 Woda [g] 1 293,4 Popiół [g] 21,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-02 piątek	Podstawowa Knułów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo zwykłe 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) jajko 1 szt (JAJA) sałata - dodatek bulka kajzerka 50g. (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, SEZAM, ŻYTO) szpinak gotowany 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) pasta śledziowa 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) papryka świeża 50g sałatka jarzynowa 150g	Energia [kcal] 2 969,8 Energia [kJ] 9 108,8 Białko ogółem [g] 92,9 białko zwierzęce [g] 69,6 białko roślinne [g] 204,1 Tłuszcz [g] 119,8 Węglowodany ogółem [g] 255,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Sód [mg] 3 496,6 Potas [mg] 4 298,5 Wapń [mg] 927,1 Fosfor [mg] 1 750,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 41,2 Woda [g] 1 348,7 Popiół [g] 22,5
	Cukrzycowa Knułów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) jajko 1 szt (JAJA) sałata - dodatek bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, SEZAM, ŻYTO) szpinak gotowany 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) pasta śledziowa 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) papryka świeża 50g sałatka jarzynowa 150g	Energia [kcal] 2 514,7 Energia [kJ] 8 703,4 Białko ogółem [g] 87,7 białko zwierzęce [g] 60,2 białko roślinne [g] 130,6 Tłuszcz [g] 117,8 Węglowodany ogółem [g] 251,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 3 557,9 Potas [mg] 4 046,3 Wapń [mg] 634,9 Fosfor [mg] 1 624,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 26,3 Woda [g] 1 146,2 Popiół [g] 22,2
	Łatwostrawna Knułów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (MLEKO) jajko 1 szt (JAJA) sałata - dodatek bulka kajzerka 50g. (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ryba gotowana 100g (SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) szpinak gotowany 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (MLEKO) pasta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) sałata - dodatek sałatka jarzynowa 150g	Energia [kcal] 2 485,9 Energia [kJ] 7 595,2 Białko ogółem [g] 79,9 białko zwierzęce [g] 62,8 białko roślinne [g] 143 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 286 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 1 347,6 Potas [mg] 4 039,2 Wapń [mg] 859,5 Fosfor [mg] 1 523,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 39,5 Woda [g] 1 262 Popiół [g] 16,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-02 piątek	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN) pieczywo razowe 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) jajko 2szt (JAJA) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, SEZAM, ŻYTO) surówka z kapusty kiszzonej 120g szpinak gotowany 150g ziemniaki 250g	Pudding 1szt (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) herbata b/c 250ml pasta śledziowa 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) papryka świeża 50g sałatka jarzynowa 150g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Energia [kcal] 3 092,6 Energia [kJ] 10 662,5 Białko ogółem [g] 115,6 białko zwierzęce [g] 80,3 białko roślinne [g] 143,8 Tłuszcz [g] 133,6 Węglowodany ogółem [g] 365,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,3 Sód [mg] 5 051 Potas [mg] 4 765,8 Wapń [mg] 776 Fosfor [mg] 2 079,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 34,6 Woda [g] 1 411,4 Popiół [g] 29,6
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN) pieczywo razowe 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) jajko 2szt (JAJA) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, SEZAM, ŻYTO) surówka z kapusty kiszzonej 150g szpinak gotowany 150g ziemniaki 250g	Pudding 1szt (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) herbata b/c 250ml pasta śledziowa 70g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) papryka świeża 50g sałatka jarzynowa 150g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Energia [kcal] 3 052 Energia [kJ] 10 491,9 Białko ogółem [g] 116 białko zwierzęce [g] 80,3 białko roślinne [g] 144,1 Tłuszcz [g] 128,7 Węglowodany ogółem [g] 366,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9 Sód [mg] 5 129 Potas [mg] 4 829,1 Wapń [mg] 786,8 Fosfor [mg] 2 084,6 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 34,7 Woda [g] 1 439,3 Popiół [g] 30,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-03 sobota	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo zwykłe 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) wędlina lux 50g ogórek małosolny 50g		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) sztuka mięsa w sosie 200g kapusta biała gotowana 120g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) ser żółty 50g (MLEKO) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 226,9 Energia [kJ] 6 590,4 Białko ogółem [g] 83,5 białko zwierzęce [g] 67,3 białko roślinne [g] 167,3 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 240 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 1 703,4 Potas [mg] 3 973,7 Wapń [mg] 1 167,2 Fosfor [mg] 1 481,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 suma cukrów prostych [g] 39,2 Woda [g] 1 166,1 Popiół [g] 17,5
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) ogórek małosolny 50g		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) sztuka mięsa w sosie 200g kapusta biała gotowana 120g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) ser żółty 50g (MLEKO) sałata - dodatek	Energia [kcal] 1 940,7 Energia [kJ] 3 833,8 Białko ogółem [g] 148,1 białko zwierzęce [g] 57,8 białko roślinne [g] 239,6 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 200,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 733,8 Potas [mg] 1 288,9 Wapń [mg] 821,3 Fosfor [mg] 887,6 Błonnik pokarmowy [g] 4,8 suma cukrów prostych [g] 18,4 Woda [g] 506,3 Popiół [g] 7,5
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (MLEKO) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) sztuka mięsa w sosie 200g ziemniaki 250g sałata z jogurtem 120g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (MLEKO) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	Energia [kcal] 1 957,2 Energia [kJ] 5 781,9 Białko ogółem [g] 80,8 białko zwierzęce [g] 65,9 białko roślinne [g] 134,5 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 219,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 1 652,8 Potas [mg] 3 958,6 Wapń [mg] 679,2 Fosfor [mg] 1 314,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,9 suma cukrów prostych [g] 38,3 Woda [g] 1 102,9 Popiół [g] 15,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-03 sobota	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z zacierką 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) ogórek małosolny 50g sałata - dodatek paszlet drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA)	maślanka 1szt (MLEKO)	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) sałata z jogurtem 120g (GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kapusta biała gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sztuka mięsa w sosie 200g ziemniaki 250g	ciastka owsiane 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	pieczywo razowe 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) herbata b/c 250ml ser żółty 50g (MLEKO) pomidor 50g wędlina 30g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 091,8 Energia [kJ] 6 747,8 Białko ogółem [g] 92,4 białko zwierzęce [g] 79,7 białko roślinne [g] 107,2 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 275,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 2 261,8 Potas [mg] 4 262,8 Wapń [mg] 1 172 Fosfor [mg] 1 526,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 34,9 Woda [g] 1 233 Popiół [g] 19,6
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z zacierką 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) ogórek małosolny 50g sałata - dodatek paszlet drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA)	maślanka 1szt (MLEKO)	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) sztuka mięsa w sosie 200g kapusta biała gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sałata z jogurtem 150g (GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	ciastka owsiane 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	pieczywo razowe 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) herbata b/c 250ml ser żółty 50g (MLEKO) pomidor 50g wędlina 30g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 158,5 Energia [kJ] 6 883,1 Białko ogółem [g] 97,9 białko zwierzęce [g] 82 białko roślinne [g] 107,7 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 379,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2 Sód [mg] 2 053,5 Potas [mg] 4 298 Wapń [mg] 1 173,5 Fosfor [mg] 1 552,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 34,9 Woda [g] 1 243,2 Popiół [g] 19,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-04 niedziela	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) kielbaska na ciepło 100g (., SELER, GORCZYCA) pomidor 50g musztarda 1 szt (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet z kurczaka smażony 100g (GLUTEN, JAJA) ziemniaki 250g mizzeria 120g (MLEKO)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) ser topiony 50g (MLEKO) ogórek zielony 50g	Energia [kcal] 2 175,4 Energia [kJ] 5 259,6 Białko ogółem [g] 44 białko zwierzęce [g] 56,4 białko roślinne [g] 169 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 209,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,3 Sód [mg] 1 540,6 Potas [mg] 3 611,6 Wapń [mg] 887 Fosfor [mg] 1 186,6 Błonnik pokarmowy [g] 12,7 suma cukrów prostych [g] 39,7 Woda [g] 1 187,8 Popiół [g] 15,1
	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) kielbaska na ciepło 100g (., SELER, GORCZYCA) pomidor 50g musztarda 1 szt (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet z kurczaka smażony 100g (GLUTEN, JAJA) mizzeria 120g (MLEKO) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) ser topiony 50g (MLEKO) ogórek zielony 50g	Energia [kcal] 1 767,9 Energia [kJ] 4 603,1 Białko ogółem [g] 35,6 białko zwierzęce [g] 47,2 białko roślinne [g] 118,1 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 177,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 1 501,6 Potas [mg] 3 138,9 Wapń [mg] 595 Fosfor [mg] 971,5 Błonnik pokarmowy [g] 12,3 suma cukrów prostych [g] 23,4 Woda [g] 944,9 Popiół [g] 13,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-04 niedziela	Ławostrawna Knurów	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO , GLUTEN , ŁUBIN) baton 120g (GLUTEN , JAJA , SEZAM) masło 15g (MLEKO) kielbaska na ciepło 100g (., SELER , GORCZYCA) pomidor 50g ketchup 1 szt (GLUTEN , GORCZYCA , ŁUBIN)		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLEKO , SELER , SOJA , GORCZYCA , SEZAM) roladka drobiowa gotowana w sosie własnym 100g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA , SEZAM) bukiet jarzyn 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN , JAJA , SEZAM) masło 15g (MLEKO) wędlina 50g (SELER , GORCZYCA) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 115,6 Energia [kJ] 4 930,4 Białko ogółem [g] 50,8 białko zwierzęce [g] 68,3 białko roślinne [g] 135,6 Tłuszcz [g] 47,4 Węglowodany ogółem [g] 249,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 1 247,5 Potas [mg] 3 736 Wapń [mg] 708,5 Fosfor [mg] 1 013,3 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 suma cukrów prostych [g] 40,6 Woda [g] 1 108,3 Popiół [g] 14,1
	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (GLUTEN , JAJA , SEZAM , ŻYTO) masło 15g (MLEKO) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO , GLUTEN , ŁUBIN) kielbaska na ciepło 100g (., SELER , GORCZYCA) ogórek konserwowy 50g sałata - dodatek ser żółty 30g (MLEKO) musztarda 1 szt (GLUTEN , ORZECHY , SELER , GORCZYCA , SEZAM)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLEKO , SELER , SOJA , GORCZYCA , SEZAM) kotlet z kurczaka smażony 100g (GLUTEN , JAJA) mizeria 120g (MLEKO) bukiet jarzyn 150g ziemniaki 250g	ciasto 70g (MLEKO , GLUTEN , JAJA , ORZECHY , SEZAM , ŻYTO)	pieczywo razowe 90g (GLUTEN , JAJA , SEZAM , ŻYTO) masło 15g (MLEKO) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER , GORCZYCA) ogórek zielony 50g sałata - dodatek ser topiony 100g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 376,4 Energia [kJ] 5 439,6 Białko ogółem [g] 163,6 białko zwierzęce [g] 78,8 białko roślinne [g] 203,2 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 245,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,5 Sód [mg] 2 252,3 Potas [mg] 1 817,5 Wapń [mg] 1 067,3 Fosfor [mg] 1 422,3 Błonnik pokarmowy [g] 11,4 suma cukrów prostych [g] 36,7 Woda [g] 801,7 Popiół [g] 14,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-04 niedziela	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) kielbaska na ciepło 100g (., SELER, GORCZYCA) ogórek konserwowy 50g sałata - dodatek ser żółty 30g (MLEKO) musztarda 1 szt (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet z kurczaka smażony 100g (GLUTEN, JAJA) mizeria 150g (MLEKO) bukiet jarzyn 150g ziemniaki 250g	ciasto 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	pieczywo razowe 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) herbata b/ c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50g sałata - dodatek ser topiony 100g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 760 Energia [kJ] 5 696,9 Białko ogółem [g] 163,6 białko zwierzęce [g] 105,4 białko roślinne [g] 210,5 Tłuszcz [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 270 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,3 Sód [mg] 2 257,7 Potas [mg] 1 829,2 Wapń [mg] 1 086,9 Fosfor [mg] 1 435,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,5 suma cukrów prostych [g] 42,4 Woda [g] 814,7 Popiół [g] 14,4
2024-02-05 poniedziałek	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z pł.kukurydziany mi 300ml (MLEKO, ORZECHY) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo zwykłe 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) paszlet pieczony 50g (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA) ogórek małosolny 50g		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) jajko w sosie koperkowym 2szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 120g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 264,3 Energia [kJ] 5 076,7 Białko ogółem [g] 60,8 białko zwierzęce [g] 62,1 białko roślinne [g] 201,3 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 235,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 1 132 Potas [mg] 3 214,3 Wapń [mg] 506,2 Fosfor [mg] 1 021,8 Błonnik pokarmowy [g] 14,9 suma cukrów prostych [g] 29,4 Woda [g] 950,5 Popiół [g] 12,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-05 poniedziałek	Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z płatkami kukurdzianymi 300ml (MLEKO, ORZECHY) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) ogórek małosolny 50g		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) jajko w sosie koperkowym 2szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 120g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 050,8 Energia [kJ] 5 775,1 Białko ogółem [g] 66,3 białko zwierzęce [g] 55,6 białko roślinne [g] 149,1 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 234,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Sód [mg] 1 440,5 Potas [mg] 3 487,1 Wapń [mg] 525,8 Fosfor [mg] 1 118,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 30,6 Woda [g] 987,2 Popiół [g] 13,8
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z płatkami kukurdzianymi 300ml (MLEKO, ORZECHY) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (MLEKO) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) jajko w sosie koperkowym 2szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (MLEKO) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 069,4 Energia [kJ] 5 327,3 Białko ogółem [g] 70 białko zwierzęce [g] 61,8 białko roślinne [g] 162,9 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 189,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 1 559 Potas [mg] 3 574,9 Wapń [mg] 514,9 Fosfor [mg] 1 167,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 suma cukrów prostych [g] 29,5 Woda [g] 1 043,4 Popiół [g] 14
	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z pł.kukurdzianymi 350ml (MLEKO, ORZECHY) pieczywo razowe 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek ogórek małosolny 50g serek naturalny 50g (MLEKO, GLUTEN)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) jajko w sosie koperkowym 2szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 150g surówka z kapusty pekińskiej 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	jogurt z musli 150g	pieczywo razowe 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) herbata b/c 250ml ser żółty 50g (MLEKO) sałatka z pomidorów i bazyli 150g wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA)	Energia [kcal] 2 376,3 Energia [kJ] 7 480,2 Białko ogółem [g] 130,7 białko zwierzęce [g] 74,6 białko roślinne [g] 112,8 Tłuszcz [g] 101,4 Węglowodany ogółem [g] 354,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,6 Sód [mg] 2 438,2 Potas [mg] 4 031,7 Wapń [mg] 1 022,4 Fosfor [mg] 1 456,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 34,5 Woda [g] 1 319,6 Popiół [g] 19,5

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-05 poniedziałek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z płkukurydziany mi 350ml (MLEKO, ORZECHY) pieczywo razowe 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek ogórek małosolny 50g serek naturalny 50g (MLEKO, GLUTEN)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) jajko w sosie koperkowym 2szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 250g	jogurt z musli 150g	pieczywo razowe 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) herbata b/ c 250ml ser żółty 50g (MLEKO) sałatka z pomidorów i bazyli 150g wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA)	Energia [kcal] 2 465,9 Energia [kJ] 8 005,3 Białko ogółem [g] 143 białko zwierzęce [g] 85,8 białko roślinne [g] 106,3 Tłuszcz [g] 110,2 Węglowodany ogółem [g] 374,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,3 Sód [mg] 2 442,5 Potas [mg] 4 272,2 Wapń [mg] 1 010,5 Fosfor [mg] 1 534,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 40,2 Woda [g] 1 361 Popiół [g] 18,7
2024-02-06 wtorek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo zwykłe 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) jajko 1szt (JAJA) pomidor 50g majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)		kompot 250ml zupa zielonych warzyw 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) placki z gulaszem 300g (GLUTEN, JAJA) surówka z ogórka kiszzonego 120g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) paszтет z twarogu i łososia 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) ogórek konserwowy 50g sałatka ryżowa 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, S02, STRACZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	Energia [kcal] 2 418,9 Energia [kJ] 6 242 Białko ogółem [g] 72,9 białko zwierzęce [g] 64,7 białko roślinne [g] 206,4 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 171,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 2 342,3 Potas [mg] 3 341,1 Wapń [mg] 814,7 Fosfor [mg] 1 379,6 Błonnik pokarmowy [g] 12,7 suma cukrów prostych [g] 39,8 Woda [g] 1 189,6 Popiół [g] 16,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-06 wtorek	Cukrzykowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) jajko 1 szt (JAJA) pomidor 50g majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)		kompot 250ml zupa z zielonych warzyw 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) placki z gulaszem 300g (GLUTEN, JAJA) surówka z ogórka kiszzonego 120g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) pasła z twarogu i lososia 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) ogórek konserwowy 50g sałatka ryżowa 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, S02, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	Energia [kcal] 2 033 Energia [kJ] 5 608,7 Białko ogółem [g] 64,2 białko zwierzęce [g] 56,1 białko roślinne [g] 157,6 Tłuszcz [g] 98,5 Węglowodany ogółem [g] 156,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Sód [mg] 2 227,3 Potas [mg] 2 965,8 Wapń [mg] 506,9 Fosfor [mg] 1 162 Błonnik pokarmowy [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 22,6 Woda [g] 954,8 Popiół [g] 14,9
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (MLEKO) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g		kompot 250ml zupa z zielonych warzyw 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) gulasz mięsny 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN) sałata z sosem vinaigrette 120g (GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (MLEKO) serek do chleba z koperkiem 60g (MLEKO) sałata - dodatek sałatka ryżowa 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, S02, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	Energia [kcal] 2 243,8 Energia [kJ] 4 360 Białko ogółem [g] 76,6 białko zwierzęce [g] 79,6 białko roślinne [g] 229,2 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 188,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 851,1 Potas [mg] 2 315,6 Wapń [mg] 684,9 Fosfor [mg] 1 112,6 Błonnik pokarmowy [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 36,7 Woda [g] 815,9 Popiół [g] 10,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-06 wtorek	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 30g jajko 1 szt (JAJA) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	serek wiejski 1 szt	kompot 250ml zupa z zielonych warzyw 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) placki z gulaszem 300g (GLUTEN, JAJA) surówka z ogórka kiszzonego 150g sałata z sosem v inegrette 120g (GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	pieczywo razowe 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) herbata b/c 250ml pasta z twarogu i łososia 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek wędlina 30g (SELER, GORCZYCA) ogórek konserwowy 50g sałatka ryżowa 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, S02, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	Energia [kcal] 2 274,7 Energia [kJ] 6 029,4 Białko ogółem [g] 87 białko zwierzęce [g] 79,5 białko roślinne [g] 137,2 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 359,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9 Sód [mg] 3 052,1 Potas [mg] 3 439,1 Wapń [mg] 530,6 Fosfor [mg] 1 362,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,2 suma cukrów prostych [g] 23,5 Woda [g] 1 076,9 Popiół [g] 17,5
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 30g jajko 1 szt (JAJA) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	serek wiejski 1 szt	kompot 250ml zupa z zielonych warzyw 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) placki z gulaszem 300g (GLUTEN, JAJA) surówka z ogórka kiszzonego 150g sałata z sosem v inegrette 150g (GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	pieczywo razowe 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) herbata b/c 250ml pasta z twarogu i łososia 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek wędlina 30g (SELER, GORCZYCA) ogórek konserwowy 50g sałatka ryżowa 150g (SELER, GORCZYCA)	Energia [kcal] 2 152 Energia [kJ] 6 250,9 Białko ogółem [g] 105,5 białko zwierzęce [g] 89,7 białko roślinne [g] 130,4 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 311,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 2 948,2 Potas [mg] 3 186 Wapń [mg] 596,7 Fosfor [mg] 1 538,4 Błonnik pokarmowy [g] 11,6 suma cukrów prostych [g] 25,1 Woda [g] 1 058,9 Popiół [g] 17,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-07 środa	Podstawowa Knułów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo zwykłe 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) ser żółty 50g (MLEKO) pomidor 50g		kompot 250ml zupa z dynii 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, JAJA) ryż 250g buraki 120g sos pieczarkowy (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) papryka świeża 50g	Energia [kcal] 2 549,1 Energia [kJ] 7 455,8 Białko ogółem [g] 79,2 białko zwierzęce [g] 70,8 białko roślinne [g] 169,3 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 254,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4 Sód [mg] 1 298,6 Potas [mg] 2 429,7 Wapń [mg] 1 166,5 Fosfor [mg] 1 370,1 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 suma cukrów prostych [g] 47,8 Woda [g] 949,7 Popiół [g] 13,5
	Cukrzycowa Knułów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) ser żółty 50g (MLEKO) pomidor 50g		kompot 250ml zupa z dynii 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, JAJA) ryż 250g buraki 120g sos pieczarkowy (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) papryka świeża 50g	Energia [kcal] 2 164,7 Energia [kJ] 6 828,5 Białko ogółem [g] 70,7 białko zwierzęce [g] 62,1 białko roślinne [g] 120,7 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 238,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 1 185,6 Potas [mg] 2 073,4 Wapń [mg] 866,2 Fosfor [mg] 1 154,8 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 suma cukrów prostych [g] 30,6 Woda [g] 724,2 Popiół [g] 11,8
	Łatwostrawna Knułów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (MLEKO) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g		kompot 250ml zupa z dynii 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, JAJA) ryż 250g buraki 120g sos pietruszkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (MLEKO) pomidor 50g pasta z białek z koperkiem 60g (JAJA)	Energia [kcal] 2 276,5 Energia [kJ] 6 870,8 Białko ogółem [g] 75,2 białko zwierzęce [g] 65,3 białko roślinne [g] 134,7 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 259,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 1 269,1 Potas [mg] 2 496,9 Wapń [mg] 759 Fosfor [mg] 1 175,9 Błonnik pokarmowy [g] 11,5 suma cukrów prostych [g] 47,6 Woda [g] 925,7 Popiół [g] 12,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-07 środa	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN) pieczywo razowe 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) ser żółty 50g (MLEKO) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa z dynii z grzankami 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, JAJA) ryż 250g buraki 120g bukiet jarzyn 150g sos pieczarkowy (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	drożdżówka	pieczywo razowe 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) herbata b/ c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek papryka świeża 50g ser topiony 50g (MLEKO) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	Energia [kcal] 2 600,2 Energia [kJ] 8 740,2 Białko ogółem [g] 89,8 białko zwierzęce [g] 71,3 białko roślinne [g] 103 Tłuszcz [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 431,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47 Sód [mg] 2 017,9 Potas [mg] 2 731,4 Wapń [mg] 1 118,2 Fosfor [mg] 1 545,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 38,1 Woda [g] 1 048,8 Popiół [g] 16,3
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN) pieczywo razowe 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) ser żółty 50g (MLEKO) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa z dynii 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, JAJA) ryż 250g buraki 150g bukiet jarzyn 150g sos pieczarkowy (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	drożdżówka	pieczywo razowe 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) herbata b/ c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek papryka świeża 50g ser topiony 50g (MLEKO) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	Energia [kcal] 2 713,7 Energia [kJ] 9 215,1 Białko ogółem [g] 92,1 białko zwierzęce [g] 71,3 białko roślinne [g] 105,2 Tłuszcz [g] 98,3 Węglowodany ogółem [g] 456,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,1 Sód [mg] 2 026,3 Potas [mg] 2 805 Wapń [mg] 1 126 Fosfor [mg] 1 588,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 39,2 Woda [g] 1 064,9 Popiół [g] 16,7
2024-02-08 czwartek	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo zwykłe 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) dżem 50g (S02) owoc 1sztuka bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z indyka duszony 100 g ziemniaki 250g surówka z kapusty białej 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) hummus 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek wędlina 30g	Energia [kcal] 2 400,2 Energia [kJ] 7 047,3 Białko ogółem [g] 90,2 białko zwierzęce [g] 56,1 białko roślinne [g] 191,1 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 271,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 2 276,8 Potas [mg] 4 075 Wapń [mg] 809,3 Fosfor [mg] 1 274,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 65,2 Woda [g] 1 155,1 Popiół [g] 18,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-08 czwartek	Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) tw aróg 60g (MLEKO) owoc 1sztuka bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z indyka duszony 100 g ziemniaki 250g surówka z kapusty białej 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) hummus 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek wędlna 30g	Energia [kcal] 1 918,9 Energia [kJ] 6 302,9 Białko ogółem [g] 79,2 białko zwierzęce [g] 57,2 białko roślinne [g] 125,2 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 243,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 2 220,5 Potas [mg] 4 028,1 Wapń [mg] 553,5 Fosfor [mg] 1 287,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 31,1 Woda [g] 1 077,2 Popiół [g] 18,3
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (MLEKO) dżem 50g (S02) owoc 1sztuka bulka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z indyka duszony 100 g ziemniaki 250g cukinia 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (MLEKO) sałatka jarzynowa lek kostraw na 1 szt sałata - dodatek wędlna 30g	Energia [kcal] 2 261,6 Energia [kJ] 6 914,8 Białko ogółem [g] 88,9 białko zwierzęce [g] 55,8 białko roślinne [g] 156,5 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 266,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Sód [mg] 1 178,4 Potas [mg] 4 003,5 Wapń [mg] 732,8 Fosfor [mg] 1 255,6 Błonnik pokarmowy [g] 13,3 suma cukrów prostych [g] 64,9 Woda [g] 1 140,7 Popiół [g] 14,6
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) bulka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) twarożek 100g (MLEKO) dżem 50g (S02) owoc 1sztuka	serek wiejski 1 szt	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z indyka duszony 100 g ziemniaki 250g surówka z kapusty białej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) cukinia 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	budyń 200g (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) herbata b/c 250ml hummus 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek wędlna lux 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 30g bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Energia [kcal] 2 642,2 Energia [kJ] 8 688,7 Białko ogółem [g] 122,9 białko zwierzęce [g] 87,7 białko roślinne [g] 138,8 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 395 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 2 650,9 Potas [mg] 4 364,7 Wapń [mg] 632 Fosfor [mg] 1 603,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 63,3 Woda [g] 1 205,4 Popiół [g] 20,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2024-02-08 czwartek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) twarożek 100g (MLEKO) dżem 50g (S02) owoc 1sztuka	serek wiejski 1 szt	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z indyka duszony 100 g ziemniaki 250g surówka z kapusty białej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) cukinia 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	budyń 200g (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) herbata b/c 250ml hummus 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 30g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Energia [kcal] 2 687 Energia [kJ] 9 824,8 Białko ogółem [g] 124,5 białko zwierzęce [g] 91,2 białko roślinne [g] 108,1 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 387,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 2 771,1 Potas [mg] 5 137,9 Wapń [mg] 959,6 Fosfor [mg] 1 913,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 76,6 Woda [g] 1 574,4 Popiół [g] 23,5	
		2024-02-09 piątek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) serek do smarowania naturalny z koperkiem 60g ogórek zielony 50g bułka kajzerka 50g. (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa ogórkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet rybny 80g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO) surówka z kapusty kiszonej 120g ziemniaki 250g	herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 767,2 Energia [kJ] 8 857,1 Białko ogółem [g] 118,6 białko zwierzęce [g] 99,3 białko roślinne [g] 171,2 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 281,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 1 877,5 Potas [mg] 4 300 Wapń [mg] 1 028,9 Fosfor [mg] 2 025,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 82,9 Woda [g] 1 438 Popiół [g] 18,7
				Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) serek do smarowania naturalny z koperkiem 60g ogórek zielony 50g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa ogórkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet rybny 80g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO) surówka z kapusty kiszonej 120g ziemniaki 250g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-09 piątek	Ławostrawna Knurów	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (MLEKO) serek do smarowania naturalny z koperkiem 60g pomidor 50g bułka kajzerka 50g. (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet rybny 90g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO) sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) brokuły 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (MLEKO) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 641,4 Energia [kJ] 8 781,4 Białko ogółem [g] 114,2 białko zwierzęce [g] 90,9 białko roślinne [g] 141,7 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 306,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 1 315,7 Potas [mg] 4 299 Wapń [mg] 1 027,6 Fosfor [mg] 1 963,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 78 Woda [g] 1 357,2 Popiół [g] 16,3
	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) wędlina 30g (SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50g serek do smarowania naturalny z koperkiem 60g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) sałata - dodatek	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa ogórkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet rybny 80g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO) surówka z kapusty kiszzonej 120g Brokuły 150g ziemniaki 250g	serek homogenizowany 1 szt	pieczywo razowe 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) herbata b/c 250ml wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g jajko 1 szt (JAJA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) sałata - dodatek	Energia [kcal] 3 089,1 Energia [kJ] 11 128,7 Białko ogółem [g] 179,9 białko zwierzęce [g] 131,2 białko roślinne [g] 128,3 Tłuszcz [g] 105,5 Węglowodany ogółem [g] 369,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2 Sód [mg] 2 852 Potas [mg] 5 111,2 Wapń [mg] 964,1 Fosfor [mg] 2 688,3 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 74,4 Woda [g] 1 580,4 Popiół [g] 24,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2024-02-09 piątek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) serek do smarowania naturalny z koperkiem 60g ogórek zielony 50g wędlina 30g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa ogórkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet rybny 80g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO) Brokuły 150g surówka z kapusty kiszonej 150g ziemniaki 250g	serek homogenizowany 1 szt	pieczywo razowe 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) herbata b/c 250ml pomidor 50g jajko 1szt (JAJA) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) sałata - dodatek	Energia [kcal] 3 085,7 Energia [kJ] 11 402,6 Białko ogółem [g] 170,8 białko zwierzęce [g] 134,5 białko roślinne [g] 111,1 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 384,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,6 Sód [mg] 2 947,6 Potas [mg] 5 406,7 Wapń [mg] 983,7 Fosfor [mg] 2 735 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 79,2 Woda [g] 1 752 Popiół [g] 25,8	
		2024-02-10 sobota	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo zwykłe 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50g bułka kajzerka 50g. (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Fasolka po bretońsku 300g (GLUTEN, SELER, STRĄCZKI) bułka kajzerka 50g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) 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
			Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Fasolka po bretońsku 300g (GLUTEN, SELER, STRĄCZKI) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 033,3 Energia [kJ] 3 467,8 Białko ogółem [g] 101 białko zwierzęce [g] 58,9 białko roślinne [g] 235,1 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 180,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 1 393,8 Potas [mg] 1 331,2 Wapń [mg] 349,1 Fosfor [mg] 748,4 Błonnik pokarmowy [g] 8,6 suma cukrów prostych [g] 19,9 Woda [g] 447 Popiół [g] 7,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-10 sobota	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (MLEKO) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek bułka kajzerka 50g. (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) gulasz mięsno-warzywny 200g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ryż 200g marchewka gotowana 120g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (MLEKO) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) 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
	Knuarów III Trymestr	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50g sałata - dodatek serek do chleba naturalny 2 szt bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) gulasz mięsno-warzywny 200g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ryż 200g Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z ogórka kiszzonego 120g	Kefir 1 szt (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 15g (MLEKO) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pasta "pastella" 1 szt (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA, SEZAM) ser żółty 30g (MLEKO) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-10 sobota	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) masło 10g (MLEKO) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, ŁUBIN) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50g sałata - dodatek serek do chleba naturalny 2 szt bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) gulasz mięsno-warzywny 200g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ryż 200g surówka z ogórka kiszzonego 150g Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	Kefir 1 szt (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 10g (MLEKO) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) herbata b/c 250ml pasta "pastella" 1 szt (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM) ser żółty 30g (MLEKO) 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

Oznaczenia alergenów:

MLEKO - Białko mleka krowiego,
GLUTEN - Gluten,
JAJA - Jaja kurze,
. - Mięso wołowe,
. - Mięso wieprzowe,
ORZECHY - Orzechy ziemne,
ORZECHY - Orzechy archaidowe,
ORZECHY - Orzechy włoskie,
SELER - Seler,
SO₂ - Dwutlenek siarki / siarczyny,
RYBY - Ryby,
SKORUPIAKI - Skorupiaki,
MIĘCZAKI - Mięczaki,
SOJA - Soja,
STRĄCZKI - Rośliny strączkowe,
GORCZYCA - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZAM - Ziarno sezamu,
ŁUBIN - Łubin i produkty pochodne,
ŻYTO - Żyto,
KAM - Kamut,
PSZENICA - PSZENICA,
JĘCZMIEŃ - JĘCZMIEŃ,