

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-21 środa	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ZITO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) dżem 50g bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa barszcz ukraiński 400ml (GLUTEN, SELER, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) gulasz miesny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kasza jęczmienna 120g (JĘCZMIEN) surówka z ogórka kiszzonego 120g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ZITO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) 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 Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZITO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) ser topiony 50g (MLEKO) owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa barszcz ukraiński 400ml (GLUTEN, SELER, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) gulasz miesny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN) surówka z ogórka kiszzonego 120g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZITO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 50g	Energia [kcal] 2 058,7 Energia [kJ] 6 891,2 Białko ogółem [g] 75,8 białko zwierzęce [g] 56,5 białko roślinne [g] 122,5 Tłuszcz [g] 99,5 Węglowodany ogółem [g] 188,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1 Sód [mg] 2 136 Potas [mg] 2 812,5 Wapń [mg] 708,5 Fosfor [mg] 1 471,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 30,6 Woda [g] 901,7 Popiół [g] 14,5
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) dżem 50g bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa barszcz z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) gulasz miesny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN) brokuły 120g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 306,2 Energia [kJ] 7 129,9 Białko ogółem [g] 91 białko zwierzęce [g] 65,6 białko roślinne [g] 154,4 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 242,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 1 291,4 Potas [mg] 3 312,8 Wapń [mg] 799,7 Fosfor [mg] 1 441,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 54,4 Woda [g] 1 117,8 Popiół [g] 14,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-21 środa	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) dżem 100g (S02) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) owoc 1sztuka	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	kompot 250ml zupa barszcz ukraiński 400ml (GLUTEN, SELER, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) gulasz miesny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) brokuły 120g surówka z ogórka kiszzonego 150g kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN)	kaszka smak i ja 1 szt (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml pasta "pastella" 1 szt (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM) pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	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
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) dżem 100g (S02) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) owoc 1sztuka	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	kompot 250ml zupa barszcz ukraiński 400ml (GLUTEN, SELER, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) gulasz miesny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 150g surówka z ogórka kiszzonego 150g kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN)	kaszka smak i ja 1 szt (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta "pastella" 1 szt (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM) herbata b/c 250ml pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA)	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
	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z pł. kukurydziany mi 300ml (MLEKO, ORZECHY) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) podudzie z kurczaka panierowane 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty pekińskiej 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) humus 1 szt sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 164,4 Energia [kJ] 4 313,9 Białko ogółem [g] 47,8 białko zwierzęce [g] 52,6 białko roślinne [g] 197,2 Tłuszcz [g] 50,6 Węglowodany ogółem [g] 301,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 1 246,9 Potas [mg] 3 027,6 Wapń [mg] 439,4 Fosfor [mg] 786,8 Błonnik pokarmowy [g] 13 suma cukrów prostych [g] 26,9 Woda [g] 875 Popiół [g] 13,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-22 czwartek	Cukrzykowa Knuarów	zupa mleczna z pl.kukurydziany mi 300ml (MLEKO, ORZECHY) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) podudzie z kurczaka panierowane 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty pekińskiej 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) hummus 1 szt sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 128,5 Energia [kJ] 2 833,9 Białko ogółem [g] 31,4 białko zwierzęce [g] 60,8 białko roślinne [g] 171,5 Tłuszcz [g] 45,6 Węglowodany ogółem [g] 411,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 1 068,8 Potas [mg] 2 422,8 Wapń [mg] 108,7 Fosfor [mg] 443,4 Błonnik pokarmowy [g] 10,6 suma cukrów prostych [g] 8,5 Woda [g] 576,3 Popiół [g] 9,3
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z pl.kukurydziany mi 300ml (MLEKO, ORZECHY) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) podudzie z kurczaka gotowane 1 szt surówka z kapusty pekińskiej 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 159 Energia [kJ] 4 333,7 Białko ogółem [g] 47,5 białko zwierzęce [g] 58,4 białko roślinne [g] 156,3 Tłuszcz [g] 43,3 Węglowodany ogółem [g] 397,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 1 246,9 Potas [mg] 3 027,6 Wapń [mg] 439,4 Fosfor [mg] 786,8 Błonnik pokarmowy [g] 13 suma cukrów prostych [g] 26,9 Woda [g] 875 Popiół [g] 13,4
	Knuarów III Trymestr	zupa mleczna z pl.kukurydziany mi 350ml (MLEKO, ORZECHY) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) ser żółty 50g (MLEKO) pomidor 50g sałata wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) papryka konserwowa 50g (S02)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) podudzie z kurczaka panierowane 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 150g surówka z kapusty pekińskiej 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	Pudding 1szt (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml hummus 1 szt sałata - dodatek sałatka makaronowa 150g (SELER, GORCZYCA)	Energia [kcal] 2 226,6 Energia [kJ] 5 601,1 Białko ogółem [g] 142,3 białko zwierzęce [g] 65,1 białko roślinne [g] 137,2 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 453,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 2 019,8 Potas [mg] 3 417,8 Wapń [mg] 852,5 Fosfor [mg] 1 081,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 28,4 Woda [g] 1 066,4 Popiół [g] 16,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-22 czwartek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pt.kukurydziany mi 350ml (MLEKO, ORZECHY) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 10g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) ser żółty 50g (MLEKO) pomidor 50g sałata wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) papryka konserwowa 50g (S02)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) podudzie z kurczaka panierowane 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 150g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	Pudding 1szt (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 10g (ŚMIETANKA) sałatka makaronowa 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, S02, STRACZKI, GORCZYCA, SEZAM) herbata b/c 250ml humus 1 szt sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 856,2 Energia [kJ] 7 240,1 Białko ogółem [g] 90,2 białko zwierzęce [g] 88,2 białko roślinne [g] 182,5 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 434,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 2 372,4 Potas [mg] 4 192,8 Wapń [mg] 1 010,1 Fosfor [mg] 1 507 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 41,8 Woda [g] 1 301,8 Popiół [g] 20,3
	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) jajko 1szt (JAJA) pomidor 50g majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)		kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) kotlet rybny 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kapusty kiszanej 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50g	Energia [kcal] 2 243,8 Energia [kJ] 6 578,3 Białko ogółem [g] 87,2 białko zwierzęce [g] 73,1 białko roślinne [g] 166 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 194,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 2 747,7 Potas [mg] 4 265,3 Wapń [mg] 803,3 Fosfor [mg] 1 607 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 43,7 Woda [g] 1 338 Popiół [g] 19,1
2024-02-23 piątek	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) jajko 1szt (JAJA) pomidor 50g majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)		kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) kotlet rybny 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kapusty kiszanej 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50g	Energia [kcal] 1 859,4 Energia [kJ] 5 081,8 Białko ogółem [g] 71 białko zwierzęce [g] 61,5 białko roślinne [g] 146,7 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 168,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 2 521,3 Potas [mg] 3 490,5 Wapń [mg] 198 Fosfor [mg] 1 125,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 suma cukrów prostych [g] 14 Woda [g] 886,3 Popiół [g] 15,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-23 piątek	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) jajko 1 szt (JAJA) pomidor 50g		kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) pulpet z ryby 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) sos diety czny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 097,8 Energia [kJ] 6 414,2 Białko ogółem [g] 80,6 białko zwierzęce [g] 65,1 białko roślinne [g] 133,8 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 213,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 2 546,2 Potas [mg] 4 217,7 Wapń [mg] 800,6 Fosfor [mg] 1 501,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 41,9 Woda [g] 1 314,2 Popiół [g] 16,8
	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) jajko 2szt (JAJA) sałata - dodatek pomidor 50g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) kotlet rybny 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kapusty kiszonej 150g surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g	budyń 200g (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) sałatka wiosenna 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ser żółty 50g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 385,9 Energia [kJ] 7 964,8 Białko ogółem [g] 145,8 białko zwierzęce [g] 112 białko roślinne [g] 104,5 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 293,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,2 Sód [mg] 3 970,2 Potas [mg] 4 883,9 Wapń [mg] 1 196,2 Fosfor [mg] 2 169,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 44 Woda [g] 1 536,1 Popiół [g] 24,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-23 piątek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 10g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) jajko 2szt (JAJA) pomidor 50g sałata - dodatek wędlina 50g (SELER, GORCZYCA)	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JEŹCMIEN) kotlet rybny 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kapusty kiszonej 150g surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 250g	budyń 200g (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 10g (ŚMIETANKA) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) herbata b/c 250ml sałata wiosenna 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ser żółty 50g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 576,1 Energia [kJ] 8 761,8 Białko ogółem [g] 154 białko zwierzęce [g] 111,9 białko roślinne [g] 112,9 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 349,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 4 388,5 Potas [mg] 5 224,6 Wapń [mg] 1 230 Fosfor [mg] 2 350,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 47,5 Woda [g] 1 614,2 Popiół [g] 26,5
		2024-02-24 sobota	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g	kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) makaron z sosem bolońskim 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta "pastella" 1 szt (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 184,2 Energia [kJ] 3 301,8 Białko ogółem [g] 65,4 białko zwierzęce [g] 56,5 białko roślinne [g] 280,9 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 209,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 1 101,6 Potas [mg] 1 627,8 Wapń [mg] 675,2 Fosfor [mg] 771,9 Błonnik pokarmowy [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 36,4 Woda [g] 696,2 Popiół [g] 9,5
				Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g	kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) makaron z sosem bolońskim 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta "pastella" 1 szt (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-24 sobota	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) makaron z sosem bolońskim 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	Energia [kcal] 1 947,1 Energia [kJ] 3 521,7 Białko ogółem [g] 77,6 białko zwierzęce [g] 66,7 białko roślinne [g] 209,7 Tłuszcz [g] 51,5 Węglowodany ogółem [g] 114 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Sód [mg] 1 524,6 Potas [mg] 1 847,4 Wapń [mg] 679,4 Fosfor [mg] 907,5 Błonnik pokarmowy [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 36,4 Woda [g] 741,7 Popiół [g] 11
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z pl. owsianymi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) makaron z sosem bolońskim 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek papryka świeża 50g serek do chleba 80g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 095,3 Energia [kJ] 3 805,4 Białko ogółem [g] 126,5 białko zwierzęce [g] 73,6 białko roślinne [g] 206,3 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 252,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Sód [mg] 1 299,1 Potas [mg] 1 611,2 Wapń [mg] 415 Fosfor [mg] 828,2 Błonnik pokarmowy [g] 8 suma cukrów prostych [g] 30 Woda [g] 631,7 Popiół [g] 8,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-24 sobota	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 10g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) makaron z sosem bolońskim 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 10g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) herbata b/c 250ml sałata - dodatek papryka świeża 50g pasta "pastella" 1 szt (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM)	Energia [kcal] 2 240 Energia [kJ] 4 768,7 Białko ogółem [g] 144,9 białko zwierzęce [g] 81,1 białko roślinne [g] 207,9 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 269,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 1 743,8 Potas [mg] 1 864,8 Wapń [mg] 477,5 Fosfor [mg] 1 100,9 Błonnik pokarmowy [g] 14 suma cukrów prostych [g] 38,9 Woda [g] 690,6 Popiół [g] 10,4
2024-02-25 niedziela	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) kielbaska na ciepło 100g (., SELER, GORCZYCA) pomidor 50g musztarda 1 szt (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, SEZAM, JĘCZMIEN) medaliony z indyka 100g (GLUTEN, JAJA) ziemniaki 200g sałata z jogurtem 120g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) tw aróg 60g (MLEKO) 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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-25 niedziela	Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kielbaska na ciepło 100g (., SELER, GORCZYCA) pomidor 50g musztarda 1 szt (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) medaliony z indyka 100g (GLUTEN, JAJA) sałata z jogurtem 120g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) tw aróg 60g (MLEKO) 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 Knurow	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) kielbaska na ciepło 100g (., SELER, GORCZYCA) pomidor 50g ketchup 1 szt (GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN) bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) roladka drobiowa w sosie własnym 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata z jogurtem 120g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) tw aróg 60g (MLEKO) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 296,3 Energia [kJ] 6 014,5 Białko ogółem [g] 55,3 białko zwierzęce [g] 62,7 białko roślinne [g] 137,6 Tłuszcz [g] 48,6 Węglowodany ogółem [g] 306,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 1 499,5 Potas [mg] 3 628,4 Wapń [mg] 810,6 Fosfor [mg] 1 158,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 46,1 Woda [g] 1 082,8 Popiół [g] 14,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-25 niedziela	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) 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) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) medaliony z indyka 100g (GLUTEN, JAJA) surówka z kapusty czerwonej 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sałata z jogurtem 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	ciasto 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/ c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g ogórek zielony 50g tw aróg 50g (MLEKO) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Energia [kcal] 3 120 Energia [kJ] 8 395,9 Białko ogółem [g] 276 białko zwierzęce [g] 98,2 białko roślinne [g] 224,1 Tłuszcz [g] 107,3 Węglowodany ogółem [g] 424,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,3 Sód [mg] 2 427 Potas [mg] 2 396,9 Wapń [mg] 829,5 Fosfor [mg] 1 528,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 50,9 Woda [g] 722,9 Popiół [g] 15,8
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) 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) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) medaliony z indyka 100g (GLUTEN, JAJA) surówka z kapusty czerwonej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sałata z jogurtem 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	ciasto 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/ c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g ogórek zielony 50g tw aróg 50g (MLEKO) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Energia [kcal] 2 738 Energia [kJ] 6 610,9 Białko ogółem [g] 256 białko zwierzęce [g] 84,9 białko roślinne [g] 222,4 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 409,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8 Sód [mg] 2 270 Potas [mg] 2 054,9 Wapń [mg] 787,5 Fosfor [mg] 1 321,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 49,8 Woda [g] 686,1 Popiół [g] 14,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-26 poniedziałek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ZYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) jajko w sosie chrzanowym 2 szt (JAJA, S02) ziemniaki 250g fasolka szparagowa 120g (STRĄCZKI)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ZYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) papryka konserwowa 50g (S02)	Energia [kcal] 1 969,8 Energia [kJ] 4 782,8 Białko ogółem [g] 75,6 białko zwierzęce [g] 55,5 białko roślinne [g] 186,4 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 185,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 1 597,8 Potas [mg] 3 493,9 Wapń [mg] 736,9 Fosfor [mg] 1 166,7 Błonnik pokarmowy [g] 12,7 suma cukrów prostych [g] 37,8 Woda [g] 1 069,8 Popiół [g] 13,3
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) jajko w sosie chrzanowym 2 szt (JAJA, S02) ziemniaki 250g fasolka szparagowa 120g (STRĄCZKI)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) papryka konserwowa 50g (S02) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA)	Energia [kcal] 1 755,8 Energia [kJ] 4 160,2 Białko ogółem [g] 67,1 białko zwierzęce [g] 48,2 białko roślinne [g] 178,7 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 170,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 1 484,8 Potas [mg] 3 137,6 Wapń [mg] 436,6 Fosfor [mg] 951,4 Błonnik pokarmowy [g] 12,7 suma cukrów prostych [g] 20,6 Woda [g] 844,3 Popiół [g] 11,5
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) jajko w sosie koperkowym 2szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g marchewka gotowana 120g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) pomidor 50g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA)	Energia [kcal] 2 175,1 Energia [kJ] 5 976,7 Białko ogółem [g] 95,2 białko zwierzęce [g] 74 białko roślinne [g] 153,8 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 205,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 1 972,4 Potas [mg] 3 983,3 Wapń [mg] 801,4 Fosfor [mg] 1 490,7 Błonnik pokarmowy [g] 13,9 suma cukrów prostych [g] 39,6 Woda [g] 1 244,5 Popiół [g] 16

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-26 poniedziałek	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) ser żółty 50g (MLEKO) sałata - dodatek serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA)	drożdżówka	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) jajko w sosie chrzanowym 2 szt (JAJA, S02) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g fasolka szparagowa 120g (STRĄCZKI)	maślanka 1szt (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml sałatka ryżowa 150g (SELER, GORCZYCA) papryka konserwowa 50g (S02) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA)	Energia [kcal] 2 534 Energia [kJ] 7 557,8 Białko ogółem [g] 122,4 białko zwierzęce [g] 88,7 białko roślinne [g] 162,2 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 320,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 2 601,7 Potas [mg] 4 115,4 Wapń [mg] 1 258,9 Fosfor [mg] 1 745,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 49,1 Woda [g] 1 324,8 Popiół [g] 18,6
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 10g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) ser żółty 50g (MLEKO) sałata - dodatek serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA)	drożdżówka	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) jajko w sosie chrzanowym 2 szt (JAJA, S02) fasolka szparagowa 150g (STRĄCZKI) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	maślanka 1szt (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 10g (ŚMIETANKA) sałatka ryżowa 150g (SELER, GORCZYCA) herbata b/c 250ml papryka konserwowa 50g (S02) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA)	Energia [kcal] 2 692,1 Energia [kJ] 7 839,3 Białko ogółem [g] 122,4 białko zwierzęce [g] 81,4 białko roślinne [g] 182,4 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 397,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 2 877,5 Potas [mg] 3 985,8 Wapń [mg] 1 014,5 Fosfor [mg] 1 723,5 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 39,8 Woda [g] 1 142,4 Popiół [g] 18,9
	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) dżem 50g (S02) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa ogórkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet mielony 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) buraki 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) ogórek małosolny 50g	Energia [kcal] 2 625,7 Energia [kJ] 8 231,1 Białko ogółem [g] 89,5 białko zwierzęce [g] 64,9 białko roślinne [g] 175,7 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 343,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 2 491,5 Potas [mg] 4 364,6 Wapń [mg] 776,2 Fosfor [mg] 1 414,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 78,6 Woda [g] 1 338,4 Popiół [g] 18,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-27 wtorek	Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa ogórkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet mielony 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) buraki 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) ogórek małosolny 50g	Energia [kcal] 2 157 Energia [kJ] 5 476,2 Białko ogółem [g] 83,2 białko zwierzęce [g] 73,2 białko roślinne [g] 182,4 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 281,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 2 143,2 Potas [mg] 3 834,5 Wapń [mg] 407 Fosfor [mg] 1 132,6 Błonnik pokarmowy [g] 13,9 suma cukrów prostych [g] 34,2 Woda [g] 1 011,6 Popiół [g] 14,2
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) dżem 50g (S02) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, JAJA) buraki 120g ziemniaki 250g sos ziołowy 100ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 485 Energia [kJ] 8 119,8 Białko ogółem [g] 76,9 białko zwierzęce [g] 55,7 białko roślinne [g] 139,7 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 299,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 2 057,2 Potas [mg] 4 137,7 Wapń [mg] 768,2 Fosfor [mg] 1 271,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 78,6 Woda [g] 1 293,7 Popiół [g] 17,4
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) dżem 50g (S02) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) twarożek biały 30g (MLEKO) owoc 1sztuka	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa ogórkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet mielony 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) buraki 150g cukinia 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek sałatka z pomidora 100g ogórek małosolny 30g	Energia [kcal] 2 441,2 Energia [kJ] 7 908,1 Białko ogółem [g] 130,1 białko zwierzęce [g] 73,6 białko roślinne [g] 110,7 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 443,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 2 402,2 Potas [mg] 4 360,1 Wapń [mg] 528,9 Fosfor [mg] 1 305,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 63,9 Woda [g] 1 260,6 Popiół [g] 18,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-27 wtorek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 10g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) dżem 50g (S02) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) twarożek biały 30g (MLEKO) owoc 1sztuka	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa ogórkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet mielony 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) buraki 150g cukinia 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 10g (ŚMIETANKA) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) herbata b/c 250ml sałata - dodatek sałatka z pomidora 100g ogórek małosolny 30g	Energia [kcal] 2 601,9 Energia [kJ] 8 834,1 Białko ogółem [g] 115,2 białko zwierzęce [g] 68,3 białko roślinne [g] 116,5 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 492,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 2 875,7 Potas [mg] 4 989,7 Wapń [mg] 568,7 Fosfor [mg] 1 515,5 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 66,7 Woda [g] 1 433,9 Popiół [g] 20,9
2024-02-28 środa	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) serek naturalny do chleba z koperkiem i ziołami 60g (MLEKO) pomidor 50g		kompot 250ml zupa grochówka 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) bitka w sosie 200g kapusta biała gotowana 120g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) Pasta z tuńczyka 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) 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 Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) serek naturalny do chleba z koperkiem i ziołami 60g (MLEKO) pomidor 50g		kompot 250ml zupa grochówka 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) bitka w sosie 200g kapusta biała gotowana 120g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) Pasta z tuńczyka 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) papryka świeża 50g	Energia [kcal] 1 880 Energia [kJ] 5 605,2 Białko ogółem [g] 74,3 białko zwierzęce [g] 59,1 białko roślinne [g] 126,8 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 239,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 745,2 Potas [mg] 2 574,3 Wapń [mg] 516,6 Fosfor [mg] 1 185,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 21,4 Woda [g] 724,4 Popiół [g] 11,2

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-28 środa	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) serek naturalny do chleba z koperkiem i ziołami 60g (MLEKO) pomidor 50g		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) bitka w sosie 200g brokuły 120g kasza jęczmienna 200g (JEŹCZMIEN)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) Pasta z tuńczyka 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek	Energia [kcal] 1 977,8 Energia [kJ] 5 481,7 Białko ogółem [g] 72 białko zwierzęce [g] 65,8 białko roślinne [g] 132,9 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 226,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Sód [mg] 740,7 Potas [mg] 2 666,3 Wapń [mg] 756 Fosfor [mg] 1 253,9 Błonnik pokarmowy [g] 12,6 suma cukrów prostych [g] 38,4 Woda [g] 930,7 Popiół [g] 11,1
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) serek naturalny do chleba z koperkiem i ziołami 60g (MLEKO) pomidor 50g sałata - dodatek wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA)	jogurt owocowy 150g z musli	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) bitka w sosie 200g kapusta biała gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) brokuły 120g kasza jęczmienna 200g (JEŹCZMIEN)	owoc 1sztuka	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) sałatka brokułowa 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) sałata - dodatek Pasta z tuńczyka 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Energia [kcal] 2 046,2 Energia [kJ] 5 895,1 Białko ogółem [g] 133,8 białko zwierzęce [g] 92,2 białko roślinne [g] 105,5 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 327,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 1 508,7 Potas [mg] 3 330,6 Wapń [mg] 575,9 Fosfor [mg] 1 378,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 26,7 Woda [g] 1 090,7 Popiół [g] 15

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-28 środa	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 10g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) serek naturalny do chleba z koperkiem i ziołami 60g (MLEKO) pomidor 50g sałata - dodatek wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA)	jogurt owocowy 150g z musli	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) bitka w sosie 200g kapusta biała gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 150g kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN)	owoc 1sztuka	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 10g (ŚMIETANKA) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) herbata b/c 250ml sałatka brokułowa 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) sałata - dodatek Pasta z tuńczyka 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Energia [kcal] 2 202,9 Energia [kJ] 6 457,9 Białko ogółem [g] 142,7 białko zwierzęce [g] 92,3 białko roślinne [g] 119,4 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 373,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 1 934,3 Potas [mg] 3 573,9 Wapń [mg] 600,5 Fosfor [mg] 1 555,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 24,1 Woda [g] 1 125,5 Popiół [g] 17
2024-02-29 czwartek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) 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 (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 360,7 Energia [kJ] 7 167 Białko ogółem [g] 108,1 białko zwierzęce [g] 93,5 białko roślinne [g] 166,6 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 188,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4 Sód [mg] 2 506,1 Potas [mg] 4 535,6 Wapń [mg] 975,7 Fosfor [mg] 1 918,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 suma cukrów prostych [g] 39,7 Woda [g] 1 348,6 Popiół [g] 21

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-29, czwartek	Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) 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 (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g	Energia [kcal] 1 976,3 Energia [kJ] 6 539,8 Białko ogółem [g] 99,6 białko zwierzęce [g] 84,8 białko roślinne [g] 118 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 173,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 2 393,2 Potas [mg] 4 179,3 Wapń [mg] 675,4 Fosfor [mg] 1 702,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 suma cukrów prostych [g] 22,5 Woda [g] 1 123,1 Popiół [g] 19,3
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) salata - 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 (ŚMIETANKA) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 147,2 Energia [kJ] 6 569,7 Białko ogółem [g] 115,2 białko zwierzęce [g] 99,4 białko roślinne [g] 135,3 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 208,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Sód [mg] 1 790,8 Potas [mg] 4 350,5 Wapń [mg] 702,6 Fosfor [mg] 1 708,4 Błonnik pokarmowy [g] 11,2 suma cukrów prostych [g] 38,1 Woda [g] 1 209,4 Popiół [g] 16,9
	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) ser topiony 50g (MLEKO) ogórek zielony 50g sałata - dodatek wędlina 30g (SELER, GORCZYCA)	serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	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 (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g ser żółty 30g (MLEKO) pasta "pastella" 1 szt (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM)	Energia [kcal] 2 421,4 Energia [kJ] 8 029,8 Białko ogółem [g] 135,5 białko zwierzęce [g] 121,7 białko roślinne [g] 98,1 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 308 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,1 Sód [mg] 3 027,4 Potas [mg] 4 728,3 Wapń [mg] 1 101,9 Fosfor [mg] 2 204,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 38,4 Woda [g] 1 341,4 Popiół [g] 23,1

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-29 czwartek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) ser topiony 50g (MLEKO) ogórek zielony 50g sałata - dodatek wędlna 30g (SELER, GORCZYCA)	serek wiejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	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 (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) 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] 2 406,9 Energia [kJ] 7 967,4 Białko ogółem [g] 127,4 białko zwierzęce [g] 112,8 białko roślinne [g] 98,9 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 309,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,7 Sód [mg] 2 999,3 Potas [mg] 4 691,2 Wapń [mg] 1 134,7 Fosfor [mg] 2 112 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 suma cukrów prostych [g] 36,7 Woda [g] 1 354 Popiół [g] 23,1

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,
JĘCZMIENŃ - JĘCZMIENŃ,
LAKTOZA - LAKTOZA,
PISTACJE - PISTACJE,
ŚMIETANKA - ŚMIETANKA,
SERWATKA - SERWATKA,
ORZ BRAZYL - ORZECH BRAZYL,