

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-01 piątek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) jajko 1 szt ( <b>JAJA</b> ) sałata - dodatek bulka kajzerka 50g. ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) majonez 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> )		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ryba smażona 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ) szpinak gotowany 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta śledziowa 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ) papryka świeża 50g sałatka jarzynowa 150g	Energia [kcal] 2 994,9 Energia [kJ] 9 212,8 Białko ogółem [g] 98,1 białko zwierzęce [g] 74,6 białko roślinne [g] 204,4 Tłuszcz [g] 119,9 Węglowodany ogółem [g] 256,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 3 689,1 Potas [mg] 4 422,5 Wapń [mg] 934,4 Fosfor [mg] 1 838,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 41,2 Woda [g] 1 388,5 Popiół [g] 23,3
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) jajko 1 szt ( <b>JAJA</b> ) sałata - dodatek bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) majonez 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> )		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ryba smażona 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ) szpinak gotowany 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta śledziowa 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ) papryka świeża 50g sałatka jarzynowa 150g	Energia [kcal] 2 539,8 Energia [kJ] 8 807,4 Białko ogółem [g] 92,9 białko zwierzęce [g] 65,2 białko roślinne [g] 130,9 Tłuszcz [g] 118 Węglowodany ogółem [g] 252,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 3 750,3 Potas [mg] 4 170,4 Wapń [mg] 642,2 Fosfor [mg] 1 712,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 26,3 Woda [g] 1 186 Popiół [g] 23,1
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) baton 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) jajko 1 szt ( <b>JAJA</b> ) sałata - dodatek bulka kajzerka 50g. ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ryba gotowana 100g ( <b>SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) szpinak gotowany 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta rybna 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek sałatka jarzynowa 150g	Energia [kcal] 2 490,5 Energia [kJ] 7 613,4 Białko ogółem [g] 80,4 białko zwierzęce [g] 62,8 białko roślinne [g] 143,6 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 287 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 1 349 Potas [mg] 4 082,1 Wapń [mg] 867,2 Fosfor [mg] 1 530,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 39,6 Woda [g] 1 292,2 Popiół [g] 16,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-01 piątek	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/ c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) jajko 2szt ( <b>JAJA</b> ) wędlina lux 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) majonez 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> )	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	kompot 250ml zupa ryżowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ryba smażona 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ) surówka z kapusty kiszanej 120g szpinak gotowany 150g ziemniaki 250g	Pudding 1szt ( <b>MLEKO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/ c 250ml pasta śledziowa 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ) papryka świeża 50g sałatka jarzynowa 150g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Energia [kcal] 3 173,5 Energia [kJ] 10 991,7 Białko ogółem [g] 133 białko zwierzęce [g] 97,1 białko roślinne [g] 144,5 Tłuszcz [g] 134,6 Węglowodany ogółem [g] 366,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,5 Sód [mg] 5 666,4 Potas [mg] 5 109,4 Wapń [mg] 787,5 Fosfor [mg] 2 302,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 34,7 Woda [g] 1 496,8 Popiół [g] 32
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/ c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) jajko 2szt ( <b>JAJA</b> ) wędlina lux 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) majonez 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> )	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	kompot 250ml zupa ryżowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ryba smażona 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ) surówka z kapusty kiszanej 150g szpinak gotowany 150g ziemniaki 250g	Pudding 1szt ( <b>MLEKO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/ c 250ml pasta śledziowa 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ) papryka świeża 50g sałatka jarzynowa 150g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Energia [kcal] 3 132,9 Energia [kJ] 10 821,1 Białko ogółem [g] 133,4 białko zwierzęce [g] 97,1 białko roślinne [g] 144,8 Tłuszcz [g] 129,7 Węglowodany ogółem [g] 367,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 5 744,4 Potas [mg] 5 172,7 Wapń [mg] 798,3 Fosfor [mg] 2 308,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 34,7 Woda [g] 1 524,7 Popiół [g] 32,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-02 sobota	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z zacierką 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina lux 50g ogórek małosolny 50g		kompot 250ml zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) sztuka mięsa w sosie 200g kapusta biała gotowana 120g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 229,2 Energia [kJ] 6 599,6 Białko ogółem [g] 83,7 białko zwierzęce [g] 67,3 białko roślinne [g] 167,5 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 240,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 1 704,1 Potas [mg] 3 995,2 Wapń [mg] 1 171 Fosfor [mg] 1 485,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,3 suma cukrów prostych [g] 39,3 Woda [g] 1 181,3 Popiół [g] 17,6
	Cukrzykowa Knuarów	zupa mleczna z zacierką 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina lux 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek małosolny 50g		kompot 250ml zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) sztuka mięsa w sosie 200g kapusta biała gotowana 120g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ) sałata - dodatek	Energia [kcal] 1 998,8 Energia [kJ] 4 067,9 Białko ogółem [g] 160,5 białko zwierzęce [g] 69,5 białko roślinne [g] 240,3 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 201,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 1 157,5 Potas [mg] 1 530 Wapń [mg] 829,3 Fosfor [mg] 1 026,6 Błonnik pokarmowy [g] 5 suma cukrów prostych [g] 18,5 Woda [g] 567,1 Popiół [g] 9,1
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z zacierką 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) baton 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina lux 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) sztuka mięsa w sosie 200g ziemniaki 250g sałata z jogurtem 120g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )		herbata b/c 250ml baton 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 015,3 Energia [kJ] 6 016 Białko ogółem [g] 93,2 białko zwierzęce [g] 77,6 białko roślinne [g] 135,3 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 219,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Sód [mg] 2 076,5 Potas [mg] 4 199,7 Wapń [mg] 687,2 Fosfor [mg] 1 453,7 Błonnik pokarmowy [g] 12,1 suma cukrów prostych [g] 38,3 Woda [g] 1 163,6 Popiół [g] 17

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-02 sobota	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z zacierką 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/ c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) wędlina lux 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek małosolny 50g sałata - dodatek paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> )	maślanka 1szt ( <b>MLEKO</b> )	kompot 250ml zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) sałata z jogurtem 120g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kapusta biała gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sztuka mięsa w sosie 200g ziemniaki 250g	ciastka owsiane 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50g wędlina 30g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 152,1 Energia [kJ] 6 991,1 Białko ogółem [g] 105,1 białko zwierzęce [g] 91,4 białko roślinne [g] 108,1 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 276,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,6 Sód [mg] 2 686,2 Potas [mg] 4 525,3 Wapń [mg] 1 183,9 Fosfor [mg] 1 669,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 suma cukrów prostych [g] 34,9 Woda [g] 1 308,8 Popiół [g] 21,4
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z zacierką 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/ c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) wędlina lux 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek małosolny 50g sałata - dodatek paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> )	maślanka 1szt ( <b>MLEKO</b> )	kompot 250ml zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) sztuka mięsa w sosie 200g kapusta biała gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata z jogurtem 150g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g	ciastka owsiane 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50g wędlina 30g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 218,8 Energia [kJ] 7 126,3 Białko ogółem [g] 110,6 białko zwierzęce [g] 93,7 białko roślinne [g] 108,6 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 380,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,3 Sód [mg] 2 477,9 Potas [mg] 4 560,6 Wapń [mg] 1 185,4 Fosfor [mg] 1 695,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 34,9 Woda [g] 1 319,1 Popiół [g] 21

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-03 niedziela	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ZITO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) kiełbaska 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 mizeria 120g (MLEKO)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ZITO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) 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 Knuarów	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZITO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kiełbaska 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) mizeria 120g (MLEKO) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZITO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) 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

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-03 niedziela	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) baton 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kielbaska na ciepło 100g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g ketchup 1 szt ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN</b> )		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) roladka drobiowa gotowana w sosie własnym 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) bukiet jarzyn 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 117,9 Energia [kJ] 4 939,5 Białko ogółem [g] 51 białko zwierzęce [g] 68,3 białko roślinne [g] 135,9 Tłuszcz [g] 47,4 Węglowodany ogółem [g] 250 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 1 248,2 Potas [mg] 3 757,5 Wapń [mg] 712,3 Fosfor [mg] 1 016,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,1 suma cukrów prostych [g] 40,6 Woda [g] 1 123,4 Popiół [g] 14,2
	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/ c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) kielbaska na ciepło 100g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek konserwowy 50g sałata - dodatek ser żółty 30g ( <b>MLEKO</b> ) musztarda 1 szt ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kotlet z kurczaka smażony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) mizeria 120g ( <b>MLEKO</b> ) bukiet jarzyn 150g ziemniaki 250g	ciasto 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek zielony 50g sałata - dodatek ser topiony 100g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 083 Energia [kJ] 4 209 Białko ogółem [g] 150,5 białko zwierzęce [g] 65,3 białko roślinne [g] 203,7 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 245,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 1 412,7 Potas [mg] 1 819,5 Wapń [mg] 707,9 Fosfor [mg] 851,1 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 suma cukrów prostych [g] 35,8 Woda [g] 777 Popiół [g] 11,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-03 niedziela	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) kielbaska na ciepło 100g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek konserwowy 50g sałata - dodatek ser żółty 30g ( <b>MLEKO</b> ) mus ztarda 1 szt ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kotlet z kurczaka smażony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) mizeria 150g ( <b>MLEKO</b> ) bukiet jarzyn 150g ziemniaki 250g	ciasto 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek zielony 50g sałata - dodatek ser topiony 100g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 466,6 <b>Energia [kJ]</b> 4 466,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 150,5 <b>białko zwierzęce [g]</b> 91,9 <b>białko roślinne [g]</b> 210,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 269,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 45,1 <b>Sód [mg]</b> 1 418,1 <b>Potas [mg]</b> 1 831,2 <b>Wapń [mg]</b> 727,5 <b>Fosfor [mg]</b> 864,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 11,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 41,5 <b>Woda [g]</b> 790 <b>Popiół [g]</b> 11,5
2024-03-04 poniedziałek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z pt. kukurydziany mi 300ml ( <b>MLEKO, ORZECHY</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) paszlet pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek małosolny 50g		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) jajko w sosie koperkowym 2szt ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 120g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina lux 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek	<b>Energia [kcal]</b> 2 322,4 <b>Energia [kJ]</b> 5 310,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 73,2 <b>białko zwierzęce [g]</b> 73,8 <b>białko roślinne [g]</b> 202 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 236 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 36 <b>Sód [mg]</b> 1 555,7 <b>Potas [mg]</b> 3 455,4 <b>Wapń [mg]</b> 514,2 <b>Fosfor [mg]</b> 1 160,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 29,4 <b>Woda [g]</b> 1 011,1 <b>Popiół [g]</b> 13,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-04 poniedziałek	Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z płatkami kukurdzianymi 300ml ( <b>MLEKO, ORZECHY</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) paszlet pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek małosolny 50g		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) jajko w sosie koperkowym 2szt ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 120g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina lux 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 108,9 Energia [kJ] 6 009,2 Białko ogółem [g] 78,7 białko zwierzęce [g] 67,4 białko roślinne [g] 149,8 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 235 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 1 864,2 Potas [mg] 3 728,2 Wapń [mg] 533,8 Fosfor [mg] 1 257,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 30,6 Woda [g] 1 047,8 Popiół [g] 15,4
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z płatkami kukurdzianymi 300ml ( <b>MLEKO, ORZECHY</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) baton 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) jajko w sosie koperkowym 2szt ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina lux 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 127,5 Energia [kJ] 5 561,4 Białko ogółem [g] 82,4 białko zwierzęce [g] 73,6 białko roślinne [g] 163,6 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 190,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 1 982,7 Potas [mg] 3 816 Wapń [mg] 522,9 Fosfor [mg] 1 306,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 suma cukrów prostych [g] 29,5 Woda [g] 1 104 Popiół [g] 15,6
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z pł. kukurdzianymi 350ml ( <b>MLEKO, ORZECHY</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/ c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) paszlet pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek ogórek małosolny 50g serek naturalny 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) jajko w sosie koperkowym 2szt ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z marchewki i jabłka 150g surówka z kapusty pekińskiej 120g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g	jogurt z musli 150g	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ) sałata z pomidorów i bazyli 150g wędlina lux 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	Energia [kcal] 2 434,4 Energia [kJ] 7 714,4 Białko ogółem [g] 143,1 białko zwierzęce [g] 86,3 białko roślinne [g] 113,4 Tłuszcz [g] 102,1 Węglowodany ogółem [g] 355,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,7 Sód [mg] 2 861,9 Potas [mg] 4 272,7 Wapń [mg] 1 030,5 Fosfor [mg] 1 595,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 34,6 Woda [g] 1 380,2 Popiół [g] 21,2



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-04 poniedziałek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pt. kukurydżiany mi 350ml <b>(MLEKO, ORZECHY)</b> pieczywo razowe 90g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> masło 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> kawa zbożowa b/ c 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN)</b> pasztecik pieczony 50g <b>(GLUTEN, „SELER, GORCZYCA)</b> sałata - dodatek ogórek małosolny 50g serek naturalny 50g <b>(MLEKO, GLUTEN)</b>	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml <b>(GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> jajko w sosie koperkowym 2szt <b>(GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> Surówka z kapusty pekińskiej 150g <b>(SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 250g	jogurt z musli 150g	pieczywo razowe 90g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> masło 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> herbata b/c 250ml ser żółty 50g <b>(MLEKO)</b> sałatka z pomidorów i bazyli 150g wędlina lux 50g <b>(SELER, GORCZYCA)</b>	<b>Energia [kcal]</b> 2 524 <b>Energia [kJ]</b> 8 239,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 155,5 <b>białko zwierzęce [g]</b> 97,6 <b>białko roślinne [g]</b> 107 <b>Tłuszcz [g]</b> 110,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 374,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 45,4 <b>Sód [mg]</b> 2 866,2 <b>Potas [mg]</b> 4 513,2 <b>Wapń [mg]</b> 1 018,6 <b>Fosfor [mg]</b> 1 673,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 40,2 <b>Woda [g]</b> 1 421,6 <b>Popiół [g]</b> 20,4
2024-03-05 wtorek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml <b>(MLEKO)</b> kawa zbożowa 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN)</b> pieczywo zwykłe 120g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b> masło 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> jajko 1szt <b>(JAJA)</b> pomidor 50g majonez 1 szt <b>(GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)</b>		kompot 250ml zupa zielonych warzyw 400ml <b>(MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> placki z gulaszem 300g <b>(GLUTEN, JAJA)</b> surówka z ogórka kiszzonego 120g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b> masło 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> paszta z twarogu i łososia 60g <b>(MLEKO, GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM)</b> ogórek konserwowy 50g sałatka ryżowa 150g <b>(GLUTEN, JAJA, SELER, SÓL, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)</b>	<b>Energia [kcal]</b> 2 418,9 <b>Energia [kJ]</b> 6 242 <b>Białko ogółem [g]</b> 72,9 <b>białko zwierzęce [g]</b> 64,7 <b>białko roślinne [g]</b> 206,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 98,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 171,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 33 <b>Sód [mg]</b> 2 342,3 <b>Potas [mg]</b> 3 341,1 <b>Wapń [mg]</b> 814,7 <b>Fosfor [mg]</b> 1 379,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 12,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 39,8 <b>Woda [g]</b> 1 189,6 <b>Popiół [g]</b> 16,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-05 wtorek	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) jajko 1 szt ( <b>JAJA</b> ) pomidor 50g majonez 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> )		kompot 250ml zupa z zielonych warzyw 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) placki z gulaszem 300g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) surówka z ogórka kiszzonego 120g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta z twarogu i fososia 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ogórek konserwowy 50g sałatka ryżowa 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, S02, STRACZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> )	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 Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) baton 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa z zielonych warzyw 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) gulasz mięsny 300g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kasza jęczmienna 250g ( <b>JĘCZMIEN</b> ) sałata z sosem vinaigrette 120g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )		herbata b/c 250ml baton 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek do chleba z koperkiem 60g ( <b>MLEKO</b> ) sałata - dodatek sałatka ryżowa 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, S02, STRACZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> )	Energia [kcal] 2 246 Energia [kJ] 4 369,1 Białko ogółem [g] 76,8 białko zwierzęce [g] 79,6 białko roślinne [g] 229,4 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 188,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 851,8 Potas [mg] 2 337,1 Wapń [mg] 688,7 Fosfor [mg] 1 116 Błonnik pokarmowy [g] 6 suma cukrów prostych [g] 36,7 Woda [g] 831 Popiół [g] 10,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-05 wtorek	Knurów 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) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 30g jajko 1 szt (JAJA) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	kompot 250ml zupa z zielonych warzyw 400ml (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŚMIETANKA) placki z gulaszem 300g (GLUTEN, JAJA) surówka z ogórka kiszzonego 150g sałata z sosem vinaigrette 120g (GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml pasta z twarogu i łososia 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek wędlina 30g (SELER, GORCZYCA) ogórek konserwowy 50g sałatka ryżowa 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, S02, STRACZKI, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	Energia [kcal] 2 317,6 Energia [kJ] 6 209,1 Białko ogółem [g] 88,4 białko zwierzęce [g] 80,5 białko roślinne [g] 137,6 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 360,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,8 Sód [mg] 3 038,9 Potas [mg] 3 494,2 Wapń [mg] 539,4 Fosfor [mg] 1 365,3 Błonnik pokarmowy [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 23,5 Woda [g] 1 102,2 Popiół [g] 17,8
	Knurów Dieta Laktacyjna	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) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 30g jajko 1 szt (JAJA) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	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 vinaigrette 150g (GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml pasta z twarogu i łososia 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek wędlina 30g (SELER, GORCZYCA) ogórek konserwowy 50g sałatka ryżowa 150g (SELER, GORCZYCA)	Energia [kcal] 2 220,9 Energia [kJ] 6 542,6 Białko ogółem [g] 105,1 białko zwierzęce [g] 88,8 białko roślinne [g] 130,8 Tłuszcz [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 322,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 2 931 Potas [mg] 3 230,1 Wapń [mg] 596,5 Fosfor [mg] 1 518 Błonnik pokarmowy [g] 12 suma cukrów prostych [g] 34,8 Woda [g] 1 077,1 Popiół [g] 17,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-06 środa	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa z dynii 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zrazy wieprzowe duszone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ryż 250g buraki 120g sos pieczarkowy ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ) 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 Knuarów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa z dynii 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zrazy wieprzowe duszone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ryż 250g buraki 120g sos pieczarkowy ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ) 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 Knuarów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) baton 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa z dynii 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zrazy wieprzowe duszone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ryż 250g buraki 120g sos pietruszkowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )		herbata b/c 250ml baton 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pomidor 50g pasta z białek z koperkiem 60g ( <b>JAJA</b> )	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 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-06 środa	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/ c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina lux 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa z dynii z grzankami 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zrazy wieprzowe duszone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ryż 250g buraki 120g bukiet jarzyn 150g sos pieczarkowy ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	drożdżówka	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek papryka świeża 50g ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> )	Energia [kcal] 2 658,2 Energia [kJ] 8 974,3 Białko ogółem [g] 102,3 białko zwierzęce [g] 83,1 białko roślinne [g] 103,7 Tłuszcz [g] 98,3 Węglowodany ogółem [g] 431,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,2 Sód [mg] 2 441,6 Potas [mg] 2 972,5 Wapń [mg] 1 126,2 Fosfor [mg] 1 684,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 38,2 Woda [g] 1 109,4 Popiół [g] 18
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/ c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina lux 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa z dynii 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zrazy wieprzowe duszone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ryż 250g buraki 150g bukiet jarzyn 150g sos pieczarkowy ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	drożdżówka	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek papryka świeża 50g ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> )	Energia [kcal] 2 771,7 Energia [kJ] 9 449,2 Białko ogółem [g] 104,6 białko zwierzęce [g] 83,1 białko roślinne [g] 105,9 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 456,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,3 Sód [mg] 2 450 Potas [mg] 3 046,1 Wapń [mg] 1 134 Fosfor [mg] 1 727,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 39,3 Woda [g] 1 125,5 Popiół [g] 18,4
	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) owoc 1sztuka bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Filet z indyka duszony 100 g ziemniaki 250g surówka z kapusty białej 120g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) hummus 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata - dodatek wędlina 30g	Energia [kcal] 2 402,4 Energia [kJ] 7 056,4 Białko ogółem [g] 90,5 białko zwierzęce [g] 56,1 białko roślinne [g] 191,3 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 272,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 2 277,5 Potas [mg] 4 096,4 Wapń [mg] 813,1 Fosfor [mg] 1 278,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 65,3 Woda [g] 1 170,2 Popiół [g] 19	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-07 czwartek	Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) tw aróg 60g ( <b>MLEKO</b> ) owoc 1sztuka bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )		kompot 250ml zupa pomidorow a z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Filet z indyka duszony 100 g ziemniaki 250g surówka z kapusty białej 120g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) hummus 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata - dodatek wędlina 30g	Energia [kcal] 1 921,1 Energia [kJ] 6 312 Białko ogółem [g] 79,5 białko zwierzęce [g] 57,2 białko roślinne [g] 125,4 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 243,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 2 221,2 Potas [mg] 4 049,5 Wapń [mg] 557,3 Fosfor [mg] 1 290,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 31,2 Woda [g] 1 092,3 Popiół [g] 18,5
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) baton 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) owoc 1sztuka bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )		kompot 250ml zupa pomidorow a z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Filet z indyka duszony 100 g ziemniaki 250g cukinia 120g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )		herbata b/c 250ml baton 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) sałatka jarzynowa lek kostraw na 1 szt sałata - dodatek wędlina 30g	Energia [kcal] 2 263,9 Energia [kJ] 6 923,9 Białko ogółem [g] 89,1 białko zwierzęce [g] 55,8 białko roślinne [g] 156,7 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 266,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Sód [mg] 1 179,1 Potas [mg] 4 025 Wapń [mg] 736,6 Fosfor [mg] 1 259 Błonnik pokarmowy [g] 13,5 suma cukrów prostych [g] 64,9 Woda [g] 1 155,8 Popiół [g] 14,7
	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/ c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) twarożek 100g ( <b>MLEKO</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) owoc 1sztuka	serek w wiejski 1 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	kompot 250ml zupa pomidorow a z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Filet z indyka duszony 100 g ziemniaki 250g surówka z kapusty białej 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) cukinia 120g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	budyń 200g ( <b>MLEKO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml hummus 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata - dodatek wędlina lux 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 30g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Energia [kcal] 2 726,2 Energia [kJ] 9 034,8 Białko ogółem [g] 133,5 białko zwierzęce [g] 97,6 białko roślinne [g] 139,5 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 405,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 3 070,6 Potas [mg] 4 594,7 Wapń [mg] 631 Fosfor [mg] 1 719,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 73 Woda [g] 1 259 Popiół [g] 22,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-07 czwartek	Knurowa Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) twarożek 100g ( <b>MLEKO</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) owoc 1sztuka	serek w iejski 1 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Filet z indyka duszony 100 g ziemniaki 250g surówka z kapusty białej 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) cukinia 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	budyń 200g ( <b>MLEKO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml hummus 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata - dodatek wędlina lux 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 30g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Energia [kcal] 2 771 Energia [kJ] 10 170,9 Białko ogółem [g] 135,1 białko zwierzęce [g] 101,1 białko roślinne [g] 108,8 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 397,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 3 190,8 Potas [mg] 5 367,9 Wapń [mg] 958,6 Fosfor [mg] 2 029,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 86,3 Woda [g] 1 628 Popiół [g] 25
2024-03-08 piątek	Podstawowa Knurowa	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek do smarowania naturalny z koperkiem 60g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) ogórek zielony 50g bułka kajzerka 50g. ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml zupa ogórkowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kotlet rybny 80g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) surówka z kapusty kiszonej 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina lux 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 823 Energia [kJ] 9 082,1 Białko ogółem [g] 130,8 białko zwierzęce [g] 111 białko roślinne [g] 171,7 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 281,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 2 300,5 Potas [mg] 4 519,6 Wapń [mg] 1 033,1 Fosfor [mg] 2 161,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 82,9 Woda [g] 1 483,5 Popiół [g] 20,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-08 piątek	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek do smarowania naturalny z koperkiem 60g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) ogórek zielony 50g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )		kompot 250ml zupa ogórkowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kotlet rybny 80g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) surówka z kapusty kiszanej 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina lux 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 592 Energia [kJ] 7 336,8 Białko ogółem [g] 194,8 białko zwierzęce [g] 102,9 białko roślinne [g] 219 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 256,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 1 943,8 Potas [mg] 2 402,9 Wapń [mg] 723,2 Fosfor [mg] 1 799,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 suma cukrów prostych [g] 65,9 Woda [g] 949,1 Popiół [g] 15,2
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) baton 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek do smarowania naturalny z koperkiem 60g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) pomidor 50g bułka kajzerka 50g. ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pulpet rybny 90g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) sos dietetyczny 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) brokuły 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina lux 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 697,2 Energia [kJ] 9 006,4 Białko ogółem [g] 126,4 białko zwierzęce [g] 102,7 białko roślinne [g] 142,1 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 306,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Sód [mg] 1 738,7 Potas [mg] 4 518,6 Wapń [mg] 1 031,8 Fosfor [mg] 2 099,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 78 Woda [g] 1 402,7 Popiół [g] 17,8



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-08 piątek	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml <b>(MLEKO)</b> pieczywo razowe 90g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> masło 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> kawa zbożowa b/c 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN)</b> wędlina 30g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> ogórek zielony 50g serek do smarowania naturalny z koperkiem 60g <b>(MLEKO, LAKTOZA)</b> bułka grahamka 40g <b>(GLUTEN, JAJA, ŻYTO)</b> sałata - dodatek	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa ogórkowa z ryżem 400ml <b>(MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> kotlet rybny 80g <b>(GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA)</b> surówka z kapusty kiszanej 120g Brokuły 150g ziemniaki 250g	serek homogenizowany 1 szt <b>(MLEKO, LAKTOZA)</b>	pieczywo razowe 90g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> masło 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> herbata b/c 250ml wędlina lux 50g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> pomidor 50g jajko 1 szt <b>(JAJA)</b> bułka grahamka 40g <b>(GLUTEN, JAJA, ŻYTO)</b> majonez 1 szt <b>(GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)</b> sałata - dodatek	Energia [kcal] 3 175,4 Energia [kJ] 11 484,1 Białko ogółem [g] 190,8 białko zwierzęce [g] 141,1 białko roślinne [g] 129,3 Tłuszcz [g] 105,8 Węglowodany ogółem [g] 379,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40 Sód [mg] 3 272,3 Potas [mg] 5 362,8 Wapń [mg] 966,9 Fosfor [mg] 2 807,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 84,2 Woda [g] 1 649 Popiół [g] 26,2
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml <b>(MLEKO)</b> pieczywo razowe 90g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> masło 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> kawa zbożowa b/c 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN)</b> serek do smarowania naturalny z koperkiem 60g <b>(MLEKO, LAKTOZA)</b> ogórek zielony 50g wędlina 30g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> sałata - dodatek bułka grahamka 40g <b>(GLUTEN, JAJA, ŻYTO)</b>	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa ogórkowa z ryżem 400ml <b>(MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> kotlet rybny 80g <b>(GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA)</b> Brokuły 150g surówka z kapusty kiszanej 150g ziemniaki 250g	serek homogenizowany 1 szt <b>(MLEKO, LAKTOZA)</b>	pieczywo razowe 90g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> bułka grahamka 40g <b>(GLUTEN, JAJA, ŻYTO)</b> masło 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> wędlina lux 50g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> herbata b/c 250ml pomidor 50g jajko 1 szt <b>(JAJA)</b> majonez 1 szt <b>(GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)</b> sałata - dodatek	Energia [kcal] 3 172 Energia [kJ] 11 758 Białko ogółem [g] 181,7 białko zwierzęce [g] 144,4 białko roślinne [g] 112,1 Tłuszcz [g] 100,9 Węglowodany ogółem [g] 395 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,4 Sód [mg] 3 367,9 Potas [mg] 5 658,3 Wapń [mg] 986,5 Fosfor [mg] 2 854,3 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 89 Woda [g] 1 820,6 Popiół [g] 27,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-09 sobota	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50g bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Fasolka po bretońsku 300g (GLUTEN, SELER, STRĄCZKI) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) 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 Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) 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 (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) 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
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA)		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 (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g	Energia [kcal] 2 187,5 Energia [kJ] 5 708,9 Białko ogółem [g] 124 białko zwierzęce [g] 60,4 białko roślinne [g] 155,1 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany ogółem [g] 368,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Sód [mg] 1 450,7 Potas [mg] 1 977,3 Wapń [mg] 699 Fosfor [mg] 1 049,4 Błonnik pokarmowy [g] 12,2 suma cukrów prostych [g] 37,7 Woda [g] 759,6 Popiół [g] 9,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-09 sobota	Knurów III Trymestr	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, LUBIN) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50g sałata - dodatek serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) 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 (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pasta "pastella" 1 szt (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM) ser żółty 30g (MLEKO) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) rzodkiewka 50g	Energia [kcal] 2 721,1 Energia [kJ] 8 698,5 Białko ogółem [g] 177 białko zwierzęce [g] 99,1 białko roślinne [g] 130,8 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 471,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2 Sód [mg] 3 042,5 Potas [mg] 2 548 Wapń [mg] 986,1 Fosfor [mg] 1 791,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 51,1 Woda [g] 1 005,2 Popiół [g] 17,1
	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, LUBIN) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50g sałata - dodatek serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) 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 (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 10g (ŚMIETANKA) 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] 2 743,1 Energia [kJ] 9 242,8 Białko ogółem [g] 134,9 białko zwierzęce [g] 114,1 białko roślinne [g] 109,8 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 482,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,3 Sód [mg] 3 788,2 Potas [mg] 3 174,2 Wapń [mg] 1 062,1 Fosfor [mg] 1 980,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 57,1 Woda [g] 1 214,6 Popiół [g] 22,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-10 niedziela	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z zacierką 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kielbaska na ciepło 100g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) musztarda 1 szt ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pomidor 50g bułka kajzerka 50g. ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kotlet z kurczaka smażony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) surówka z kapusty czerwonej 120g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) twarożek z ziołami 60g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) sałata - dodatek	<b>Energia [kcal]</b> 2 423,2 <b>Energia [kJ]</b> 6 598,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 139,9 <b>białko zwierzęce [g]</b> 51,5 <b>białko roślinne [g]</b> 183,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 323,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 34,5 <b>Sód [mg]</b> 1 590,9 <b>Potas [mg]</b> 3 285,6 <b>Wapń [mg]</b> 735,5 <b>Fosfor [mg]</b> 1 031 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 13,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 39,4 <b>Woda [g]</b> 996,1 <b>Popiół [g]</b> 13,5
	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z zacierką 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kielbaska na ciepło 100g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) musztarda 1 szt ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pomidor 50g pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kotlet z kurczaka smażony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) surówka z kapusty czerwonej 120g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) twarożek z ziołami 60g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) sałata - dodatek	<b>Energia [kcal]</b> 2 262,5 <b>Energia [kJ]</b> 5 479,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 131,6 <b>białko zwierzęce [g]</b> 42 <b>białko roślinne [g]</b> 199,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 321,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 31,8 <b>Sód [mg]</b> 1 592,1 <b>Potas [mg]</b> 2 801,6 <b>Wapń [mg]</b> 414,7 <b>Fosfor [mg]</b> 804,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 14,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 23,2 <b>Woda [g]</b> 726,9 <b>Popiół [g]</b> 11,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-10 niedziela	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z zacierką 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) baton 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kielbaska na ciepło 100g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ketchup 1 szt ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN</b> ) pomidor 50g bulka kajzerka 50g. ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) roladka drobiowa gotowana w sosie własnym 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) cukinia 120g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) twarożek z ziołami 60g ( <b>MLEKO</b> ) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 359,5 Energia [kJ] 6 591,4 Białko ogółem [g] 64,4 białko zwierzęce [g] 50,2 białko roślinne [g] 140,8 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 366,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 1 611,1 Potas [mg] 3 302,6 Wapń [mg] 728,7 Fosfor [mg] 1 019,9 Błonnik pokarmowy [g] 13,9 suma cukrów prostych [g] 39,6 Woda [g] 996,9 Popiół [g] 13,6
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z zacierką 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/ c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) kielbaska na ciepło 100g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 30g jajko 1 szt ( <b>JAJA</b> ) sałata - dodatek bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) musztarda 1 szt ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kotlet z kurczaka smażony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) surówka z kapusty czerwonej 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) cukinia 120g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g	ciasto 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml wędlina 30g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek twarożek z ziołami 60g ( <b>MLEKO</b> ) ogórek konserwowy 30g bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Energia [kcal] 3 161,1 Energia [kJ] 7 000 Białko ogółem [g] 166,8 białko zwierzęce [g] 130,7 białko roślinne [g] 148,7 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 493,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9 Sód [mg] 1 894,8 Potas [mg] 3 347,9 Wapń [mg] 462,8 Fosfor [mg] 1 213,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 48,9 Woda [g] 937,6 Popiół [g] 14

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-10 niedziela	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z zacierką 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) kielbaska na ciepło 100g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 30g jajko 1 szt ( <b>JAJA</b> ) sałata - dodatek bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) mus ztarda 1 szt ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kotlet z kurczaka smażony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) surówka z kapusty czerwonej 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) cukinia 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g	ciasto 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) twarożek z ziołami 60g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250ml sałata - dodatek wędlina 30g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek konserwowy 30g	<b>Energia [kcal]</b> 3 176,1 <b>Energia [kJ]</b> 6 784,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 155,1 <b>białko zwierzęce [g]</b> 140,5 <b>białko roślinne [g]</b> 145,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 427,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 35,2 <b>Sód [mg]</b> 1 898,4 <b>Potas [mg]</b> 3 721,2 <b>Wapń [mg]</b> 483,9 <b>Fosfor [mg]</b> 1 260,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,8 <b>Woda [g]</b> 1 078,5 <b>Popiół [g]</b> 14,9

### **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,  
SO<sub>2</sub> - 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,