

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-21 czwartek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sztuka mięsa w sosie 100g surówka z kapusty pekińskiej 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) hummus 1 szt zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : sok warzywny 1szt	Wartość netto [zł] 15,91 Wartość brutto [zł] 16,45 Energia [kcal] 2 071,4 Energia [kJ] 5 954,4 Białko ogółem [g] 81 białko zwierzęce [g] 65,3 białko roślinne [g] 167,7 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 193,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 1 685,5 Potas [mg] 4 414,9 Wapń [mg] 775 Fosfor [mg] 1 406,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 39,5 Woda [g] 1 383,3 Popiół [g] 17,8
	Cukrzycowa Knuarów	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 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sztuka mięsa w sosie 100g 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 zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : sok warzywny 1szt	Wartość netto [zł] 14,99 Wartość brutto [zł] 15,49 Energia [kcal] 1 687 Energia [kJ] 5 327,1 Białko ogółem [g] 72,5 białko zwierzęce [g] 56,5 białko roślinne [g] 119,1 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 178,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Sód [mg] 1 572,5 Potas [mg] 4 058,6 Wapń [mg] 474,7 Fosfor [mg] 1 191,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 22,2 Woda [g] 1 157,8 Popiół [g] 16

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-21 czwartek	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g		kompot 250ml zupa makaronowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sztućka mięsa w sosie 100g surówka z kapusty pekińskiej 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) paszta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g posiłek uzupełniający : sok warzywny 1szt	Wartość netto [zł] 14,69 Wartość brutto [zł] 15,35 Energia [kcal] 2 033,8 Energia [kJ] 5 949,3 Białko ogółem [g] 82,1 białko zwierzęce [g] 68,3 białko roślinne [g] 137 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 244,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 2 057,9 Potas [mg] 4 434,7 Wapń [mg] 774 Fosfor [mg] 1 359,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 38,8 Woda [g] 1 398,3 Popiół [g] 18,9
	Knuarów 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, ŁUBIN) ser żółty 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sałata wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sztućka mięsa w sosie 100g bukiet jarzyn 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 humus 1 szt sałata - dodatek sałatka makaronowa 150g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : sok warzywny 1szt	Wartość netto [zł] 23,08 Wartość brutto [zł] 23,73 Energia [kcal] 2 543,8 Energia [kJ] 8 192,8 Białko ogółem [g] 112,3 białko zwierzęce [g] 74,5 białko roślinne [g] 152,2 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 379,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 2 905,4 Potas [mg] 4 895,1 Wapń [mg] 976,6 Fosfor [mg] 1 852,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 28,4 Woda [g] 1 394,6 Popiół [g] 23,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-21 czwartek	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, ŁUBIN) ser żółty 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sałata wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sztuka mięsa w sosie 100g bukiet jarzyn 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, SO2, STRACZKI, GORCZYCA, SEZAM) herbata b/c 250ml humus 1 szt sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : sok warzywny 1szt	Wartość netto [zł] 23,48 Wartość brutto [zł] 24,16 Energia [kcal] 2 946,7 Energia [kJ] 8 738,4 Białko ogółem [g] 123,5 białko zwierzęce [g] 98,1 białko roślinne [g] 192,3 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 348 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 2 823,7 Potas [mg] 5 015,6 Wapń [mg] 1 056,4 Fosfor [mg] 2 029,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 38,8 Woda [g] 1 470,4 Popiół [g] 23,8
2024-03-22 piątek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) jajko 1szt (JAJA) zestaw warzyw 50 g 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 kiszzonej 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Wartość netto [zł] 14,63 Wartość brutto [zł] 15,31 Energia [kcal] 2 275 Energia [kJ] 6 707,9 Białko ogółem [g] 87,7 białko zwierzęce [g] 73,1 białko roślinne [g] 166,5 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 189 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Sód [mg] 2 750,4 Potas [mg] 4 242,6 Wapń [mg] 813,1 Fosfor [mg] 1 639,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 43,7 Woda [g] 1 337,5 Popiół [g] 19,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-22 piątek	Cukrzykowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) jajko 1 szt (JAJA) zestaw warzyw 50 g 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 kiszonej 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Wartość netto [zł] 13,72 Wartość brutto [zł] 14,35 Energia [kcal] 1 890,6 Energia [kJ] 6 080,7 Białko ogółem [g] 79,2 białko zwierzęce [g] 64,5 białko roślinne [g] 117,9 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 173,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 2 637,5 Potas [mg] 3 886,3 Wapń [mg] 512,8 Fosfor [mg] 1 423,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 26,5 Woda [g] 1 112 Popiół [g] 17,5
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) jajko 1 szt (JAJA) pomidor 50g sałata - dodatek		kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) pulpet z ryby 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) sos dietetyczny 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 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek posiłek uzupełniający : mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Wartość netto [zł] 19,49 Wartość brutto [zł] 20,36 Energia [kcal] 2 094,9 Energia [kJ] 6 401 Białko ogółem [g] 81,8 białko zwierzęce [g] 65,1 białko roślinne [g] 135 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 209,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Sód [mg] 2 547,8 Potas [mg] 4 281,1 Wapń [mg] 816 Fosfor [mg] 1 544,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 42 Woda [g] 1 350,3 Popiół [g] 17,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-22 piątek	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) jajko 2szt (JAJA) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	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 50g (SELER, GORCZYCA) sałatka wiosenna 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ser żółty 50g (MLEKO) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	<p>Wartość netto [zł] 32,75</p> <p>Wartość brutto [zł] 34,16</p> <p>Energia [kcal] 2 871,1</p> <p>Energia [kJ] 9 997,7</p> <p>Białko ogółem [g] 163</p> <p>białko zwierzęce [g] 112,2</p> <p>białko roślinne [g] 121,6</p> <p>Tłuszcz [g] 101</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 388,9</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2</p> <p>Sód [mg] 4 826,4</p> <p>Potas [mg] 5 412,7</p> <p>Wapń [mg] 1 259,5</p> <p>Fosfor [mg] 2 555,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 34,8</p> <p>suma cukrów prostych [g] 48,9</p> <p>Woda [g] 1 655,1</p> <p>Popiół [g] 28,8</p>
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z płatkami żytnimi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 10g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) jajko 2szt (JAJA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	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 150g ziemniaki 250g	budyń 200g (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 sałatka wiosenna 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ser żółty 50g (MLEKO) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	<p>Wartość netto [zł] 32,54</p> <p>Wartość brutto [zł] 33,93</p> <p>Energia [kcal] 2 834,5</p> <p>Energia [kJ] 9 844,3</p> <p>Białko ogółem [g] 163,3</p> <p>białko zwierzęce [g] 112</p> <p>białko roślinne [g] 122,1</p> <p>Tłuszcz [g] 95</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 394,5</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37</p> <p>Sód [mg] 4 819</p> <p>Potas [mg] 5 548,2</p> <p>Wapń [mg] 1 271,7</p> <p>Fosfor [mg] 2 564,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 36,6</p> <p>suma cukrów prostych [g] 50,1</p> <p>Woda [g] 1 705,3</p> <p>Popiół [g] 28,9</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-23 sobota	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kakao 250ml (MLEKO) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) owoc 1sztuka bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa fasolowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, ,,SELER, SOJA, STRĄCZKI, 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, MIECZAKI, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Wartość netto [zł] 17,43 Wartość brutto [zł] 18,23 Energia [kcal] 3 179,7 Energia [kJ] 7 475,4 Białko ogółem [g] 99,5 białko zwierzęce [g] 66,9 białko roślinne [g] 304,6 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 369,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 918,6 Potas [mg] 2 702,5 Wapń [mg] 929,8 Fosfor [mg] 1 319,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 79 Woda [g] 749,5 Popiół [g] 12,6
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa fasolowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, ,,SELER, SOJA, STRĄCZKI, 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, MIECZAKI, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Wartość netto [zł] 18,08 Wartość brutto [zł] 18,72 Energia [kcal] 2 729,1 Energia [kJ] 5 511,7 Białko ogółem [g] 66,6 białko zwierzęce [g] 71,3 białko roślinne [g] 269,8 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 398 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 401,8 Potas [mg] 2 201,7 Wapń [mg] 595,2 Fosfor [mg] 1 009,9 Błonnik pokarmowy [g] 16 suma cukrów prostych [g] 54,6 Woda [g] 503,7 Popiół [g] 9,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-23 sobota	Łatwostrawna Knuirów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kakao 250ml (MLEKO) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) owoc 1sztuka bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, 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 pomidor 50g posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Wartość netto [zł] 18,05 Wartość brutto [zł] 19,02 Energia [kcal] 2 714,1 Energia [kJ] 6 741 Białko ogółem [g] 96,1 białko zwierzęce [g] 75 białko roślinne [g] 219,8 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 230,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 1 221,4 Potas [mg] 2 097,4 Wapń [mg] 830,4 Fosfor [mg] 1 161,4 Błonnik pokarmowy [g] 8 suma cukrów prostych [g] 77,2 Woda [g] 789,7 Popiół [g] 11,6
	Knuirów III Trymestr	zupa mleczna z pl. owsianymi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kakao 250ml (MLEKO) serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, 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 zestaw warzyw 50 g pasta "pastella" 1 szt (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA, SEZAM) posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Wartość netto [zł] 23,19 Wartość brutto [zł] 24,12 Energia [kcal] 2 727,8 Energia [kJ] 7 508,7 Białko ogółem [g] 96,8 białko zwierzęce [g] 78,5 białko roślinne [g] 167,9 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 329 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1 Sód [mg] 1 225,2 Potas [mg] 2 116,4 Wapń [mg] 838,6 Fosfor [mg] 1 192 Błonnik pokarmowy [g] 8,5 suma cukrów prostych [g] 78,3 Woda [g] 799,8 Popiół [g] 11,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-23 sobota	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 10g (ŚMIETANKA) kakao 250ml (MLEKO) serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, 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 zestaw warzyw 50 g pasta "pastella" 1 szt (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM) posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Wartość netto [zł] 23,8 Wartość brutto [zł] 24,72 Energia [kcal] 2 907 Energia [kJ] 8 799,8 Białko ogółem [g] 121,7 białko zwierzęce [g] 90,7 białko roślinne [g] 172,2 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 335,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 1 690 Potas [mg] 2 421 Wapń [mg] 943,6 Fosfor [mg] 1 566,7 Błonnik pokarmowy [g] 14,6 suma cukrów prostych [g] 93,5 Woda [g] 891,2 Popiół [g] 14,4
2024-03-24 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) zestaw warzyw 50 g musztarda 1 szt (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) medaliony z indyka 100g (GLUTEN, JAJA) ziemniaki 200g mizeria 120g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) tw aróg 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : wafle ryżowe 1 szt	Wartość netto [zł] 17,13 Wartość brutto [zł] 17,92 Energia [kcal] 2 976,5 Energia [kJ] 8 811,1 Białko ogółem [g] 70,1 białko zwierzęce [g] 67,4 białko roślinne [g] 178,3 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 325 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7 Sód [mg] 1 615,8 Potas [mg] 3 832,3 Wapń [mg] 884,7 Fosfor [mg] 1 311,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 82,7 Woda [g] 1 179,6 Popiół [g] 16,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-24 niedziela	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) kielbaska na ciepło 100g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g musztarda 1 szt (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) medaliony z indyka 100g (GLUTEN, JAJA) mizeria 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) tw aróg 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : waflę ryżowe 1 szt	Wartość netto [zł] 16,64 Wartość brutto [zł] 17,37 Energia [kcal] 3 004,3 Energia [kJ] 10 097,1 Białko ogółem [g] 84,3 białko zwierzęce [g] 72 białko roślinne [g] 134,1 Tłuszcz [g] 124,7 Węglowodany ogółem [g] 330,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 Sód [mg] 1 832 Potas [mg] 3 789,3 Wapń [mg] 633,3 Fosfor [mg] 1 376,1 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 68,8 Woda [g] 990,3 Popiół [g] 17,2
	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) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) 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 pomidor 50g posiłek uzupełniający : waflę ryżowe 1 szt	Wartość netto [zł] 25 Wartość brutto [zł] 26,21 Energia [kcal] 2 956,3 Energia [kJ] 8 774,8 Białko ogółem [g] 70,7 białko zwierzęce [g] 71,7 białko roślinne [g] 144 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 376,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 1 264 Potas [mg] 3 776,6 Wapń [mg] 925,7 Fosfor [mg] 1 308,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 suma cukrów prostych [g] 86,9 Woda [g] 1 122,1 Popiół [g] 15,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2024-03-24 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, LUBIN) kielbaska na ciepło 100g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g 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 rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) medaliony z indyka 100g (GLUTEN, JAJA) mizeria 150g sałata z sosem v inegrette 120g (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) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g tw aróg 50g (MLEKO) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) posiłek uzupełniający : wafle ryżowe 1 szt	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/ c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g tw aróg 50g (MLEKO) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) posiłek uzupełniający : wafle ryżowe 1 szt	Wartość netto [zł] 29,73 Wartość brutto [zł] 30,95 Energia [kcal] 3 670,6 Energia [kJ] 11 269,8 Białko ogółem [g] 208,4 białko zwierzęce [g] 95,1 białko roślinne [g] 218,9 Tłuszcz [g] 142,9 Węglowodany ogółem [g] 446 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,9 Sód [mg] 2 567 Potas [mg] 2 535 Wapń [mg] 905 Fosfor [mg] 1 658 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 87,6 Woda [g] 826,5 Popiół [g] 18,2
	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, LUBIN) kielbaska na ciepło 100g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g 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 rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) medaliony z indyka 100g (GLUTEN, JAJA) mizeria 150g sałata z sosem v inegrette 150g (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) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek tw aróg 50g (MLEKO) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) posiłek uzupełniający : wafle ryżowe 1 szt	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/ c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek tw aróg 50g (MLEKO) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) posiłek uzupełniający : wafle ryżowe 1 szt	Wartość netto [zł] 30,34 Wartość brutto [zł] 31,59 Energia [kcal] 3 612 Energia [kJ] 12 694,8 Białko ogółem [g] 125,9 białko zwierzęce [g] 81,2 białko roślinne [g] 130,1 Tłuszcz [g] 102,4 Węglowodany ogółem [g] 556,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,5 Sód [mg] 2 868,6 Potas [mg] 6 627 Wapń [mg] 903,9 Fosfor [mg] 2 011,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 91,5 Woda [g] 1 578,6 Popiół [g] 27,1

Jadłospis za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-25 poniedziałek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, 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 (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Wartość netto [zł] 12,01 Wartość brutto [zł] 12,64 Energia [kcal] 2 115,8 Energia [kJ] 6 085,4 Białko ogółem [g] 88,6 białko zwierzęce [g] 73,1 białko roślinne [g] 167,5 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 203,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Sód [mg] 1 645,2 Potas [mg] 3 977,9 Wapń [mg] 785,4 Fosfor [mg] 1 289 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 53 Woda [g] 1 271,3 Popiół [g] 16,1
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, 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, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Wartość netto [zł] 11,79 Wartość brutto [zł] 12,41 Energia [kcal] 1 901,8 Energia [kJ] 5 462,8 Białko ogółem [g] 80,1 białko zwierzęce [g] 65,8 białko roślinne [g] 159,8 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 188,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 1 532,2 Potas [mg] 3 621,6 Wapń [mg] 485,1 Fosfor [mg] 1 073,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 35,7 Woda [g] 1 045,8 Popiół [g] 14,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-25 poniedziałek	Ławostrawna Knurow	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 pomidor 50g		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, 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) sałata - dodatek posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Wartość netto [zł] 20,75 Wartość brutto [zł] 21,71 Energia [kcal] 2 319,9 Energia [kJ] 7 273 Białko ogółem [g] 108,2 białko zwierzęce [g] 91,7 białko roślinne [g] 135 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 223,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 2 043,2 Potas [mg] 4 432,9 Wapń [mg] 850,2 Fosfor [mg] 1 615 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 55 Woda [g] 1 445,3 Popiół [g] 19,1
	Knurow 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) ser żółty 50g (MLEKO) sałata - dodatek wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) pasztecik drobiowy 1 szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	drożdżówka	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, 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) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Wartość netto [zł] 29,66 Wartość brutto [zł] 30,86 Energia [kcal] 3 208,2 Energia [kJ] 11 068,9 Białko ogółem [g] 142 białko zwierzęce [g] 94,9 białko roślinne [g] 161,2 Tłuszcz [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 431,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,6 Sód [mg] 4 072,1 Potas [mg] 5 069,4 Wapń [mg] 1 317,1 Fosfor [mg] 2 107,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 56,6 Woda [g] 1 621,7 Popiół [g] 26,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-25 poniedziałek	Knurow 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 pasztecik drobiowy 1 szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) zestaw warzyw 50 g	drożdżówka	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, 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 zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Wartość netto [zł] 29,44 Wartość brutto [zł] 30,63 Energia [kcal] 3 139,5 Energia [kJ] 10 400 Białko ogółem [g] 134 białko zwierzęce [g] 87,5 białko roślinne [g] 173,4 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 457,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 3 922,1 Potas [mg] 4 734,6 Wapń [mg] 1 051,1 Fosfor [mg] 1 913,1 Biłnik pokarmowy [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 44,9 Woda [g] 1 411,4 Popiół [g] 25,2
2024-03-26 wtorek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kakao 250ml (MLEKO) 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) pieczeń rzymska 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) buraki 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Wartość netto [zł] 13,05 Wartość brutto [zł] 13,6 Energia [kcal] 2 552,6 Energia [kJ] 7 951,2 Białko ogółem [g] 78,7 białko zwierzęce [g] 55,8 białko roślinne [g] 174,9 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 297,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 2 790,4 Potas [mg] 4 069,9 Wapń [mg] 785,7 Fosfor [mg] 1 324,6 Biłnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 72,9 Woda [g] 1 226,4 Popiół [g] 18,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-26 wtorek	Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) ser topiony 50g (MLEKO) owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa ogórkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń rzymska 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) buraki 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Wartość netto [zł] 12,97 Wartość brutto [zł] 13,48 Energia [kcal] 2 177,2 Energia [kJ] 5 596,5 Białko ogółem [g] 66,7 białko zwierzęce [g] 59,2 białko roślinne [g] 180,9 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 236,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 2 433,8 Potas [mg] 3 329,1 Wapń [mg] 594,6 Fosfor [mg] 1 190,1 Błonnik pokarmowy [g] 11,7 suma cukrów prostych [g] 30,2 Woda [g] 884,4 Popiół [g] 14,4
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kakao 250ml (MLEKO) 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) pieczeń rzymska 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) buraki 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g posiłek uzupełniający : mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Wartość netto [zł] 15,82 Wartość brutto [zł] 16,5 Energia [kcal] 2 437,7 Energia [kJ] 7 916,2 Białko ogółem [g] 78,5 białko zwierzęce [g] 55,4 białko roślinne [g] 141,5 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 301,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 2 577,9 Potas [mg] 4 076,8 Wapń [mg] 774,9 Fosfor [mg] 1 315,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 72,8 Woda [g] 1 212,2 Popiół [g] 18,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-26 wtorek	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kakao 250ml (MLEKO) 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) pieczeń rzymska 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) buraki 150g cukinia 120g (SELER, SÓJA, 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 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek sałatka z pomidora 100g zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) posiłek uzupełniający : mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Wartość netto [zł] 24,45 Wartość brutto [zł] 25,19 Energia [kcal] 2 648,1 Energia [kJ] 9 196,3 Białko ogółem [g] 135,2 białko zwierzęce [g] 70,1 białko roślinne [g] 106 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 443,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6 Sód [mg] 3 239,8 Potas [mg] 4 626,8 Wapń [mg] 860,2 Fosfor [mg] 1 603 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 78 Woda [g] 1 402,1 Popiół [g] 21,9
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 10g (ŚMIETANKA) kakao 250ml (MLEKO) 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) pieczeń rzymska 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) buraki 150g cukinia 150g (SELER, SÓJA, 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 50g (SELER, GORCZYCA) herbata b/c 250ml sałata - dodatek sałatka z pomidora 100g zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Wartość netto [zł] 24,96 Wartość brutto [zł] 25,72 Energia [kcal] 2 874,6 Energia [kJ] 10 395,5 Białko ogółem [g] 119,4 białko zwierzęce [g] 64,8 białko roślinne [g] 111 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 511,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 3 314,2 Potas [mg] 6 734,7 Wapń [mg] 893,6 Fosfor [mg] 1 854,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 80,3 Woda [g] 1 846,7 Popiół [g] 26,3

Jadłospis za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-27 środa	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ZITO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, 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 (ZITO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) Pasta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Wartość netto [zł] 14,32 Wartość brutto [zł] 15,13 Energia [kcal] 2 550 Energia [kJ] 7 963,9 Białko ogółem [g] 86,3 białko zwierzęce [g] 71,5 białko roślinne [g] 166,8 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 221,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,8 Sód [mg] 1 289,3 Potas [mg] 2 964,7 Wapń [mg] 899,2 Fosfor [mg] 1 425 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 64,4 Woda [g] 1 008,3 Popiół [g] 14,8
	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZITO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, 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, ZITO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) Pasta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Wartość netto [zł] 13,4 Wartość brutto [zł] 14,16 Energia [kcal] 2 165,6 Energia [kJ] 7 336,7 Białko ogółem [g] 77,8 białko zwierzęce [g] 62,8 białko roślinne [g] 118,2 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 206,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 1 176,4 Potas [mg] 2 608,3 Wapń [mg] 598,9 Fosfor [mg] 1 209,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 47,1 Woda [g] 782,8 Popiół [g] 13

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-27 środa	Łatwostrawna Knuarów		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) bitka w sosie 200g brokuły 120g kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) Pasta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek pomidor 50g posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Wartość netto [zł] 20,7 Wartość brutto [zł] 21,79 Energia [kcal] 2 309,2 Energia [kJ] 6 866 Białko ogółem [g] 77,9 białko zwierzęce [g] 68,2 białko roślinne [g] 136,4 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 264,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 841 Potas [mg] 2 939,9 Wapń [mg] 834,6 Fosfor [mg] 1 333,9 Błonnik pokarmowy [g] 14,9 suma cukrów prostych [g] 62,6 Woda [g] 1 013,7 Popiół [g] 12,6
	Knuarów III Trymestr	jogurt owocowy 150g z musli	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 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 (JĘCZMIEN)	owoc 1sztuka	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g sałatka brokułowa 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) sałata - dodatek Pasta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Wartość netto [zł] 26,51 Wartość brutto [zł] 27,7 Energia [kcal] 2 854,6 Energia [kJ] 9 295,7 Białko ogółem [g] 139,5 białko zwierzęce [g] 79 białko roślinne [g] 124,5 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 455,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 Sód [mg] 2 039,8 Potas [mg] 3 497,4 Wapń [mg] 710,2 Fosfor [mg] 1 626,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 52,5 Woda [g] 1 007 Popiół [g] 18,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-27 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, ŁUBIN) serek naturalny do chleba z koperkiem i ziołami 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,,SELER, GORCZYCA) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	jogurt owocowy 150g z musli	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 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) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 10g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml sałatka brokułowa 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) sałata - dodatek Pasta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Wartość netto [zł] 26,43 Wartość brutto [zł] 27,62 Energia [kcal] 2 784,5 Energia [kJ] 8 908,1 Białko ogółem [g] 140,4 białko zwierzęce [g] 78,9 białko roślinne [g] 130,4 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 451,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7 Sód [mg] 2 039,6 Potas [mg] 3 535,5 Wapń [mg] 713,2 Fosfor [mg] 1 631,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 47,5 Woda [g] 1 013,9 Popiół [g] 18,5
2024-03-28 czwartek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) filet z kurczaka pieczony 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sałata z sosem v inegrette 120g (GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : wafle ryżowe 1 szt	Wartość netto [zł] 16,34 Wartość brutto [zł] 17,16 Energia [kcal] 2 707,9 Energia [kJ] 8 603,3 Białko ogółem [g] 94,8 białko zwierzęce [g] 76,5 białko roślinne [g] 170,4 Tłuszcz [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 257,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 2 529,6 Potas [mg] 4 463,3 Wapń [mg] 807,5 Fosfor [mg] 1 601,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 79,7 Woda [g] 1 207,6 Popiół [g] 20,7

Jadłospis za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-28 czwartek	Cukrzykowa Knułów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) filet z kurczaka pieczony 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sałata z sosem vinaigrette 120g (GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : waflę ryżowe 1 szt	Wartość netto [zł] 15,42 Wartość brutto [zł] 16,18 Energia [kcal] 2 323,5 Energia [kJ] 7 976,1 Białko ogółem [g] 86,3 białko zwierzęce [g] 67,8 białko roślinne [g] 121,8 Tłuszcz [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 242 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 2 416,7 Potas [mg] 4 107 Wapń [mg] 507,2 Fosfor [mg] 1 385,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 62,5 Woda [g] 982,1 Popiół [g] 19
	Łatwostrawna Knułów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) filet z kurczaka gotowany 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sałata z sosem vinaigrette 120g (GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek posiłek uzupełniający : waflę ryżowe 1 szt pomidor 50g	Wartość netto [zł] 17,01 Wartość brutto [zł] 17,84 Energia [kcal] 2 544 Energia [kJ] 8 363 Białko ogółem [g] 91,7 białko zwierzęce [g] 72,6 białko roślinne [g] 137,6 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 261,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 2 521,6 Potas [mg] 4 497,5 Wapń [mg] 810,2 Fosfor [mg] 1 566,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 suma cukrów prostych [g] 79,7 Woda [g] 1 233,1 Popiół [g] 20,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-28 czwartek	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, ŁUBIN) ser topiony 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) filet z kurczaka pieczony 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sałata z sosem v inegrette 150g (GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty białej 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	budyń 200g (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/ c 250ml wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g ser żółty 30g (MLEKO) pasta "pastella" 1 szt (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) posiłek uzupełniający : wafle ryżowe 1 szt	Wartość netto [zł] 27,39 Wartość brutto [zł] 28,37 Energia [kcal] 3 278,9 Energia [kJ] 11 747,9 Białko ogółem [g] 127,6 białko zwierzęce [g] 94,6 białko roślinne [g] 116,4 Tłuszcz [g] 117,8 Węglowodany ogółem [g] 458,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,6 Sód [mg] 4 261,3 Potas [mg] 5 189,6 Wapń [mg] 1 261,4 Fosfor [mg] 2 385,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 82,8 Woda [g] 1 380 Popiół [g] 30
	Knurow 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, ŁUBIN) ser topiony 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlna 50g (SELER, GORCZYCA)	serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) filet z kurczaka pieczony 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sałata z sosem v inegrette 150g (GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty białej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	budyń 200g (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/ c 250ml wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g ser żółty 30g (MLEKO) pasta "pastella" 1 szt (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) posiłek uzupełniający : wafle ryżowe 1 szt	Wartość netto [zł] 27,49 Wartość brutto [zł] 28,47 Energia [kcal] 3 334,5 Energia [kJ] 11 980 Białko ogółem [g] 128,3 białko zwierzęce [g] 94,6 białko roślinne [g] 117 Tłuszcz [g] 122,9 Węglowodany ogółem [g] 461,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,9 Sód [mg] 4 275,2 Potas [mg] 5 286,2 Wapń [mg] 1 285,1 Fosfor [mg] 2 398,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 83 Woda [g] 1 415,9 Popiół [g] 30,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-29 piątek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)		kompot 250ml zupa brokułowa krem z groszkiem pływającym 400 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) surówka z kapusty kiszanej 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasztecik drobiowy 1 szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałatka jarzynowa 150g posiłek uzupełniający : mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Wartość netto [zł] 17,77 Wartość brutto [zł] 18,48 Energia [kcal] 3 202,9 Energia [kJ] 10 080,5 Białko ogółem [g] 95,1 białko zwierzęce [g] 69,2 białko roślinne [g] 206,9 Tłuszcz [g] 135,3 Węglowodany ogółem [g] 279,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1 Sód [mg] 3 571,3 Potas [mg] 5 343,5 Wapń [mg] 909,8 Fosfor [mg] 1 838,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 46,5 Woda [g] 1 611,1 Popiół [g] 23,8
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)		kompot 250ml zupa brokułowa krem z groszkiem pływającym 400 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) surówka z kapusty kiszanej 120g ziemniaki 250g		herbata b /c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasztecik drobiowy 1 szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałatka jarzynowa 150g posiłek uzupełniający : mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Wartość netto [zł] 16,99 Wartość brutto [zł] 17,63 Energia [kcal] 2 747,8 Energia [kJ] 9 675,1 Białko ogółem [g] 89,9 białko zwierzęce [g] 59,8 białko roślinne [g] 133,4 Tłuszcz [g] 133,5 Węglowodany ogółem [g] 276,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 3 632,5 Potas [mg] 5 091,3 Wapń [mg] 617,6 Fosfor [mg] 1 712,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 31,6 Woda [g] 1 408,6 Popiół [g] 23,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-29 piątek	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) pomidor 50g		kompot 250ml zupa brokułowa krem z groszkiem ptysiowym 400 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) ryba gotowana 100g (SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) twaróg z koperkiem 60g (MLEKO) sałata - dodatek sałatka jarzynowa 150g pomidor 50g posiłek uzupełniający : mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Wartość netto [zł] 23,03 Wartość brutto [zł] 24,01 Energia [kcal] 2 571,7 Energia [kJ] 8 417,2 Białko ogółem [g] 99,8 białko zwierzęce [g] 76,2 białko roślinne [g] 142,1 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 271,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 2 350,7 Potas [mg] 5 376,6 Wapń [mg] 937,6 Fosfor [mg] 1 863,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 47,1 Woda [g] 1 620,5 Popiół [g] 19,9
	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) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa brokułowa krem z groszkiem ptysiowym 400 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) surówka z kapusty kiszonej 120g surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 250g	Pudding 1szt (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml pasztecik drobiowy 1 szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałatka jarzynowa 150g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) posiłek uzupełniający : mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Wartość netto [zł] 25,57 Wartość brutto [zł] 26,3 Energia [kcal] 3 236,5 Energia [kJ] 11 575,4 Białko ogółem [g] 114,4 białko zwierzęce [g] 74,2 białko roślinne [g] 141,4 Tłuszcz [g] 144 Węglowodany ogółem [g] 372,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 4 884,3 Potas [mg] 6 307,8 Wapń [mg] 711,4 Fosfor [mg] 2 095,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 suma cukrów prostych [g] 39,1 Woda [g] 1 772,7 Popiół [g] 28,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-29 piątek	Knurow Dieta Laktacyjna	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) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa brokułowa krem z groszkiem ptyściowym 400 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) surówka z kapusty kiszonej 150g surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 250g	Pudding 1szt (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/ c 250ml pasztecik drobiowy 1 szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałatka jarzynowa 150g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) posiłek uzupełniający : mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Wartość netto [zł] 25,23 Wartość brutto [zł] 25,98 Energia [kcal] 3 234,4 Energia [kJ] 11 565,8 Białko ogółem [g] 115,7 białko zwierzęce [g] 74,2 białko roślinne [g] 142,7 Tłuszcz [g] 139,1 Węglowodany ogółem [g] 382,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8 Sód [mg] 4 965,8 Potas [mg] 6 592,6 Wapń [mg] 724,2 Fosfor [mg] 2 129,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 suma cukrów prostych [g] 39,4 Woda [g] 1 840 Popiół [g] 30
2024-03-30 sobota	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kakao 250ml (MLEKO) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) serek wiejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) owoc 1sztuka bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa żurek 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) brokuły 120g ryż 250g sos pomidorowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) ser żółty 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Wartość netto [zł] 17,55 Wartość brutto [zł] 18,29 Energia [kcal] 2 974,3 Energia [kJ] 9 725,1 Białko ogółem [g] 133 białko zwierzęce [g] 107,8 białko roślinne [g] 177,2 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 302,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,5 Sód [mg] 1 682 Potas [mg] 3 360,3 Wapń [mg] 1 290,1 Fosfor [mg] 1 918,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,1 suma cukrów prostych [g] 72,1 Woda [g] 1 132,6 Popiół [g] 16,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-30 sobota	Cukrzykowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa żurek 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) sos pomidorowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ryż 250g brokuły 120g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) ser żółty 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Wartość netto [zł] 15,4 Wartość brutto [zł] 16,01 Energia [kcal] 2 340,3 Energia [kJ] 8 053,3 Białko ogółem [g] 117,6 białko zwierzęce [g] 98,3 białko roślinne [g] 122,6 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 244,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,6 Sód [mg] 1 170,5 Potas [mg] 2 999,7 Wapń [mg] 965 Fosfor [mg] 1 646,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 suma cukrów prostych [g] 47,9 Woda [g] 936,4 Popiół [g] 14
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kakao 250ml (MLEKO) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) owoc 1sztuka bulka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ryż 250g brokuły 120g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Wartość netto [zł] 19,83 Wartość brutto [zł] 20,66 Energia [kcal] 2 597,9 Energia [kJ] 8 586,9 Białko ogółem [g] 125,8 białko zwierzęce [g] 102,4 białko roślinne [g] 141,8 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 288,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 1 509,2 Potas [mg] 3 260,4 Wapń [mg] 872,2 Fosfor [mg] 1 717,9 Błonnik pokarmowy [g] 14,6 suma cukrów prostych [g] 71,4 Woda [g] 1 120,8 Popiół [g] 15,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-30 sobota	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kakao 250ml (MLEKO) dżem 50g (S02) serek wiejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) owoc 1sztuka bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa żurek 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) sos pomidorowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) brokuły 120g surówka z ogórka kiszzonego 150g ryż 250g	maślanka 1szt (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml ser żółty 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Wartość netto [zł] 23,54 Wartość brutto [zł] 24,5 Energia [kcal] 2 874,5 Energia [kJ] 10 994,7 Białko ogółem [g] 156,1 białko zwierzęce [g] 126,6 białko roślinne [g] 90,4 Tłuszcz [g] 104,5 Węglowodany ogółem [g] 342,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,6 Sód [mg] 3 240,8 Potas [mg] 4 162,2 Wapń [mg] 1 607,4 Fosfor [mg] 2 321,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 101,9 Woda [g] 1 582,6 Popiół [g] 23,2
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kakao 250ml (MLEKO) dżem 50g (S02) serek wiejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) owoc 1sztuka bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	maślanka 1szt (MLEKO)	kompot 250ml zupa żurek 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Brokuły 150g surówka z ogórka kiszzonego 150g ryż 250g	maślanka 1szt (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml ser żółty 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Wartość netto [zł] 24,15 Wartość brutto [zł] 25,22 Energia [kcal] 2 930,8 Energia [kJ] 11 233,2 Białko ogółem [g] 163,9 białko zwierzęce [g] 134,8 białko roślinne [g] 90 Tłuszcz [g] 99,9 Węglowodany ogółem [g] 359,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6 Sód [mg] 3 378,1 Potas [mg] 4 412,7 Wapń [mg] 1 868,6 Fosfor [mg] 2 525,9 Błonnik pokarmowy [g] 18 suma cukrów prostych [g] 113,2 Woda [g] 1 798,5 Popiół [g] 24,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-31 niedziela	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) kielbaska na ciepło 100g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g musztarda 1 szt (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) jajko 1 szt (JAJA) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) babka piaskowa (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)		kompot 250ml zupa barszcz biały 400 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) udko pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g surówka z kapusty pekińskiej 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Wartość netto [zł] 18,55 Wartość brutto [zł] 19,55 Energia [kcal] 2 876,5 Energia [kJ] 8 106,4 Białko ogółem [g] 98,8 białko zwierzęce [g] 106,4 białko roślinne [g] 173,9 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 278,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,8 Sód [mg] 2 234,1 Potas [mg] 4 915,4 Wapń [mg] 953,8 Fosfor [mg] 1 732,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 74,7 Woda [g] 1 522,6 Popiół [g] 20,5
	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) kielbaska na ciepło 100g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g musztarda 1 szt (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) jajko 1 szt (JAJA) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) babka piaskowa (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)		kompot 250ml zupa barszcz biały 400 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) udko pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Wartość netto [zł] 17,65 Wartość brutto [zł] 18,59 Energia [kcal] 2 514,4 Energia [kJ] 7 639,9 Białko ogółem [g] 90,5 białko zwierzęce [g] 97,1 białko roślinne [g] 123,1 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 245,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 2 079,5 Potas [mg] 4 457,6 Wapń [mg] 666,2 Fosfor [mg] 1 521 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 58,4 Woda [g] 1 289,2 Popiół [g] 18,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-31 niedziela	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z ryżem 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) sałata - dodatek jajko 1 szt (JAJA) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) babka piaskowa (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)		kompot 250ml zupa barszcz biały 400 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) udko gotowane 1szt Surówka z kapusty pekińskiej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g posiłek uzupełniający : jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Wartość netto [zł] 25,24 Wartość brutto [zł] 26,57 Energia [kcal] 3 018 Energia [kJ] 9 213,8 Białko ogółem [g] 123,7 białko zwierzęce [g] 130,2 białko roślinne [g] 138,5 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 265,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,3 Sód [mg] 1 858,5 Potas [mg] 5 361,5 Wapń [mg] 975 Fosfor [mg] 2 016,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 75,9 Woda [g] 1 658,8 Popiół [g] 21,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-31 niedziela	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (SMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) kielbaska na ciepło 100g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek ser żółty 30g (MLEKO) musztarda 1 szt (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) jajko 1 szt (JAJA) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) babka piaskowa (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	kompot 250ml zupa barszcz biały 400 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) udko pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty pekińskiej 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) mizeria 150g ziemniaki 250g	sok warzywny 1szt	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (SMIETANKA) herbata b/ c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek ser topiony 100g (MLEKO) posiłek uzupełniający : jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Wartość netto [zł] 33,15 Wartość brutto [zł] 34,53 Energia [kcal] 3 264,9 Energia [kJ] 9 142,1 Białko ogółem [g] 209,7 białko zwierzęce [g] 124,8 białko roślinne [g] 216,5 Tłuszcz [g] 105,6 Węglowodany ogółem [g] 366,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,7 Sód [mg] 3 536,2 Potas [mg] 3 598,3 Wapń [mg] 1 053,1 Fosfor [mg] 2 043,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 69,4 Woda [g] 1 341,8 Popiół [g] 22,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-31 niedziela	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z ryżem 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) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek ser żółty 30g (MLEKO) musztarda 1 szt (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) jajko 1 szt (JAJA) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) babka piaskowa (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	kompot 250ml zupa barszcz biały 400 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) udko pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) mizeria 150g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	sok warzywny 1szt	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek ser topiony 100g (MLEKO) posiłek uzupełniający : jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Wartość netto [zł] 31,22 Wartość brutto [zł] 32,54 Energia [kcal] 3 005,8 Energia [kJ] 8 472,6 Białko ogółem [g] 201,1 białko zwierzęce [g] 117,9 białko roślinne [g] 201,8 Tłuszcz [g] 109 Węglowodany ogółem [g] 321,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,6 Sód [mg] 2 995 Potas [mg] 3 411,3 Wapń [mg] 1 036,7 Fosfor [mg] 1 875,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 72,1 Woda [g] 1 327,6 Popiół [g] 20,6

Oznaczenia alergenów:

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