

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-21 niedziela	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO</b> , <b>GLUTEN</b> , <b>ŁUBIN</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>ZYTO</b> , <b>PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kiełbasa na ciepło 80g (., <b>SELER</b> , <b>GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g musztarda 1 szt ( <b>GLUTEN</b> , <b>ORZECHY</b> , <b>SELER</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> ) Bułka kajzerka 50g ( <b>ZYTO</b> , <b>PSZENICA</b> )		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> , <b>SOJA</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> ) medaliony z indyka 100g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> ) ziemniaki 200g Kapusta czerwona gotowana 120g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> , <b>SOJA</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ZYTO</b> , <b>PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) twaróg z ziołami 60g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g waflę ryżowe 30 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 13,98 <b>Wartość brutto [zł]</b> 14,62 <b>Energia [kcal]</b> 3 006,4 <b>Energia [kJ]</b> 8 932,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 71,3 <b>białko zwierzęce [g]</b> 67,2 <b>białko roślinne [g]</b> 179,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 93,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 329,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 37 <b>Sód [mg]</b> 1 225,7 <b>Potas [mg]</b> 3 970 <b>Wapń [mg]</b> 912,9 <b>Fosfor [mg]</b> 1 312,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 83,2 <b>Woda [g]</b> 1 155,7 <b>Popiół [g]</b> 16,4
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO</b> , <b>GLUTEN</b> , <b>ŁUBIN</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA</b> , <b>SEZAM</b> , <b>ZYTO</b> , <b>PSZENICA</b> , <b>SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kiełbasa na ciepło 80g (., <b>SELER</b> , <b>GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g musztarda 1 szt ( <b>GLUTEN</b> , <b>ORZECHY</b> , <b>SELER</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>ZYTO</b> )		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> , <b>SOJA</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> ) medaliony z indyka 100g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> ) Kapusta czerwona gotowana 120g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> , <b>SOJA</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA</b> , <b>SEZAM</b> , <b>ZYTO</b> , <b>PSZENICA</b> , <b>SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) twaróg z ziołami 60g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g waflę ryżowe 30 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 13,57 <b>Wartość brutto [zł]</b> 14,16 <b>Energia [kcal]</b> 3 034,2 <b>Energia [kJ]</b> 10 218,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,5 <b>białko zwierzęce [g]</b> 71,8 <b>białko roślinne [g]</b> 135,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 126,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 42,5 <b>Sód [mg]</b> 1 441,9 <b>Potas [mg]</b> 3 927 <b>Wapń [mg]</b> 661,5 <b>Fosfor [mg]</b> 1 377 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,3 <b>Woda [g]</b> 966,4 <b>Popiół [g]</b> 17,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-21 niedziela	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) Kielbasa na ciepło 80g (., 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) surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) twaróg z ziołami 60g (MLEKO) sałata - dodatek pomidor 50g waflę ryżowe 30g	<b>Wartość netto [zł]</b> 14,07 <b>Wartość brutto [zł]</b> 14,73 <b>Energia [kcal]</b> 2 967,7 <b>Energia [kJ]</b> 8 821,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 69,9 <b>białko zwierzęce [g]</b> 69,9 <b>białko roślinne [g]</b> 144,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 84 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 385,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 37,5 <b>Sód [mg]</b> 1 406,3 <b>Potas [mg]</b> 4 024,3 <b>Wapń [mg]</b> 898,3 <b>Fosfor [mg]</b> 1 296 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 86,1 <b>Woda [g]</b> 1 198,5 <b>Popiół [g]</b> 15,8
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Kielbasa na ciepło 80g (., 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) surówka z marchewki i jabłka 150g Kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, 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 twaróg z ziołami 60g (MLEKO) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) waflę ryżowe 30g	<b>Wartość netto [zł]</b> 21,92 <b>Wartość brutto [zł]</b> 22,84 <b>Energia [kcal]</b> 3 822,9 <b>Energia [kJ]</b> 11 899,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 211,5 <b>białko zwierzęce [g]</b> 95,1 <b>białko roślinne [g]</b> 222 <b>Tłuszcz [g]</b> 150,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 472,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 49,9 <b>Sód [mg]</b> 2 381,3 <b>Potas [mg]</b> 3 236,8 <b>Wapń [mg]</b> 1 001,5 <b>Fosfor [mg]</b> 1 719,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 93,3 <b>Woda [g]</b> 989,1 <b>Popiół [g]</b> 19

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-21 niedziela	Knurow Dieta Laktocyjna	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> ) Kielbasa na ciepło 80g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek ser żółty 30g ( <b>MLEKO</b> ) musztarda 1 szt ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) medaliony z indyka 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Kapusta czerwona gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z marchewki i jabłka 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> ) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek twaróg z ziołami 60g ( <b>MLEKO</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) wafile ryżowe 30 g	Wartość netto [zł] 22,64 Wartość brutto [zł] 23,59 Energia [kcal] 3 764,3 Energia [kJ] 13 324,7 Białko ogółem [g] 129 białko zwierzęce [g] 81,2 białko roślinne [g] 133,2 Tłuszcz [g] 110,2 Węglowodany ogółem [g] 582,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,5 Sód [mg] 2 682,8 Potas [mg] 7 328,8 Wapń [mg] 1 000,5 Fosfor [mg] 2 072,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 suma cukrów prostych [g] 97,2 Woda [g] 1 741,2 Popiół [g] 27,8
2024-04-22 poniedziałek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz z indyka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kasza jęczmienna 250g ( <b>JĘCZMIEN</b> ) surówka z ogórka kiszzonego 120 g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasztet drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Wartość netto [zł] 12,93 Wartość brutto [zł] 13,49 Energia [kcal] 2 305,1 Energia [kJ] 6 927,6 Białko ogółem [g] 96,1 białko zwierzęce [g] 84,1 białko roślinne [g] 164 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 184,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 2 579,5 Potas [mg] 2 918,4 Wapń [mg] 751 Fosfor [mg] 1 351,5 Błonnik pokarmowy [g] 13,9 suma cukrów prostych [g] 53,3 Woda [g] 1 053,4 Popiół [g] 16,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-22 poniedziałek	Cukrzykowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz z indyka 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN) surówka z ogórka kiszzonego 120 g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50 g pasztecik drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Wartość netto [zł] 12,77 Wartość brutto [zł] 13,33 Energia [kcal] 2 091,1 Energia [kJ] 6 305 Białko ogółem [g] 87,6 białko zwierzęce [g] 76,7 białko roślinne [g] 156,3 Tłuszcz [g] 98,5 Węglowodany ogółem [g] 169,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 2 466,5 Potas [mg] 2 562,1 Wapń [mg] 450,7 Fosfor [mg] 1 136,2 Błonnik pokarmowy [g] 13,9 suma cukrów prostych [g] 36 Woda [g] 827,9 Popiół [g] 14,6
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 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 jarzynowa 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz z indyka 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN) Brokuły 120g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) pomidor 50g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Wartość netto [zł] 14,8 Wartość brutto [zł] 15,46 Energia [kcal] 2 031,1 Energia [kJ] 6 220,2 Białko ogółem [g] 104,4 białko zwierzęce [g] 90,1 białko roślinne [g] 132,7 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 184,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 1 976,9 Potas [mg] 3 301,7 Wapń [mg] 758,6 Fosfor [mg] 1 444,2 Błonnik pokarmowy [g] 14,5 suma cukrów prostych [g] 51,9 Woda [g] 1 107,6 Popiół [g] 15,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-22 poniedziałek	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z kaszą jaglaną 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> ) sałata - dodatek wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) ser mozzarella 50 g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g	drożdżowka 1 sztuka	kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz z indyka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z ogórka kiszzonego 150g Kasza jęczmienna 250g ( <b>JĘCZMIEN</b> ) Brokuły 120g	Maślanka 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml pasztecik drobiowy 1 szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	<b>Wartość netto [zł]</b> 22,06 <b>Wartość brutto [zł]</b> 22,82 <b>Energia [kcal]</b> 2 960,5 <b>Energia [kJ]</b> 10 956 <b>Białko ogółem [g]</b> 151 <b>białko zwierzęce [g]</b> 109,1 <b>białko roślinne [g]</b> 116,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 108 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 369,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 41,4 <b>Sód [mg]</b> 5 609,9 <b>Potas [mg]</b> 4 115,9 <b>Wapń [mg]</b> 1 218,9 <b>Fosfor [mg]</b> 2 243,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,7 <b>Woda [g]</b> 1 452,2 <b>Popiół [g]</b> 29,6
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 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, LUBIN</b> ) ser mozzarella 50g ( <b>MLEKO</b> ) sałata - dodatek wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) zestaw warzyw 50 g	drożdżowka 1 sztuka	kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz z indyka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z ogórka kiszzonego 150g Brokuły 150g Kasza jęczmienna 250g ( <b>JĘCZMIEN</b> )	Pudding 1szt ( <b>MLEKO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasztecik drobiowy 1 szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	<b>Wartość netto [zł]</b> 22,38 <b>Wartość brutto [zł]</b> 23,07 <b>Energia [kcal]</b> 2 955,2 <b>Energia [kJ]</b> 10 932,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 156,8 <b>białko zwierzęce [g]</b> 114,3 <b>białko roślinne [g]</b> 117,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 104,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 369,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 38,7 <b>Sód [mg]</b> 5 495,1 <b>Potas [mg]</b> 3 908,7 <b>Wapń [mg]</b> 1 027,1 <b>Fosfor [mg]</b> 2 228 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,3 <b>Woda [g]</b> 1 310,1 <b>Popiół [g]</b> 28,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-23 wtorek	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pieczeń rzymska 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) buraki 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Galaretką z warzywami 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 15,42 <b>Wartość brutto [zł]</b> 16,11 <b>Energia [kcal]</b> 2 689 <b>Energia [kJ]</b> 8 493,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 77,7 <b>białko zwierzęce [g]</b> 52 <b>białko roślinne [g]</b> 177,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 326,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 30,9 <b>Sód [mg]</b> 3 125,4 <b>Potas [mg]</b> 4 337,8 <b>Wapń [mg]</b> 863,8 <b>Fosfor [mg]</b> 1 347,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,6 <b>Woda [g]</b> 1 404,7 <b>Popiół [g]</b> 20,4
	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pieczeń rzymska 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) buraki 120g ziemniaki 250g		herbata b /c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Galaretką z warzywami 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 14,56 <b>Wartość brutto [zł]</b> 15,13 <b>Energia [kcal]</b> 2 220,6 <b>Energia [kJ]</b> 6 806,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 67,1 <b>białko zwierzęce [g]</b> 50,5 <b>białko roślinne [g]</b> 162,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 232,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 34,3 <b>Sód [mg]</b> 3 028,6 <b>Potas [mg]</b> 3 826 <b>Wapń [mg]</b> 706,3 <b>Fosfor [mg]</b> 1 320,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 37,1 <b>Woda [g]</b> 1 155,8 <b>Popiół [g]</b> 18,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-23 wtorek	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) baton 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pieczeń rzymska 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) buraki 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Galaretką z warzywami 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata - dodatek pomidor 50g posiłek uzupełniający : mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	<b>Wartość netto [zł] 16</b> <b>Wartość brutto [zł] 16,72</b> Energia [kcal] 2 584,4 Energia [kJ] 8 501,2 Białko ogółem [g] 77,9 białko zwierzęce [g] 51,7 białko roślinne [g] 144,7 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 331,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 3 126,1 Potas [mg] 4 387,6 Wapń [mg] 865,6 Fosfor [mg] 1 350,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 78,6 Woda [g] 1 424 Popiół [g] 20,6
	Knurow 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> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) twarożek biały 30g ( <b>MLEKO</b> ) owoc 1sztuka	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pieczeń rzymska 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) buraki 150g cukinia 120g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) 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 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek Galaretką z warzywami 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) posiłek uzupełniający : mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	<b>Wartość netto [zł] 22,07</b> <b>Wartość brutto [zł] 22,85</b> Energia [kcal] 2 779,8 Energia [kJ] 9 962,3 Białko ogółem [g] 121,9 białko zwierzęce [g] 72,8 białko roślinne [g] 105,4 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 465,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 3 997,7 Potas [mg] 5 114,3 Wapń [mg] 942,6 Fosfor [mg] 1 761,1 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 83,5 Woda [g] 1 625,9 Popiół [g] 25,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-23 wtorek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) twarożek biały 30g ( <b>MLEKO</b> ) owoc 1sztuka	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pieczeń rzymska 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) buraki 150g cukinia 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) 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 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) herbata b/c 250ml sałata - dodatek Galaretką z warzywami 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 22,71 <b>Wartość brutto [zł]</b> 23,54 <b>Energia [kcal]</b> 3 006,3 <b>Energia [kJ]</b> 10 909,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 129,7 <b>białko zwierzęce [g]</b> 72,7 <b>białko roślinne [g]</b> 113,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 536,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 29,5 <b>Sód [mg]</b> 4 025 <b>Potas [mg]</b> 6 920,2 <b>Wapń [mg]</b> 963,7 <b>Fosfor [mg]</b> 1 988,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,7 <b>Woda [g]</b> 1 971,3 <b>Popiół [g]</b> 28,7
2024-04-24 środa	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z pl. żytnim 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) paszlet pieczony 70g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pulpet gotowany 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bukiet jarzyn 120g ryż 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta rybna 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 16,77 <b>Wartość brutto [zł]</b> 17,55 <b>Energia [kcal]</b> 2 671 <b>Energia [kJ]</b> 8 449,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,7 <b>białko zwierzęce [g]</b> 76,4 <b>białko roślinne [g]</b> 171,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 107,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 246,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 40,2 <b>Sód [mg]</b> 1 487,2 <b>Potas [mg]</b> 3 072,1 <b>Wapń [mg]</b> 860,3 <b>Fosfor [mg]</b> 1 553,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,5 <b>Woda [g]</b> 1 003,9 <b>Popiół [g]</b> 15



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-24 środa	Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z pl. żytnimi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, 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) pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Bukiet jarzyn 120g ryż 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, 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)	<b>Wartość netto [zł]</b> 15,93 <b>Wartość brutto [zł]</b> 16,67 <b>Energia [kcal]</b> 2 286,6 <b>Energia [kJ]</b> 7 822,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,2 <b>białko zwierzęce [g]</b> 67,7 <b>białko roślinne [g]</b> 122,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 107,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 231,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 37,1 <b>Sód [mg]</b> 1 374,2 <b>Potas [mg]</b> 2 715,7 <b>Wapń [mg]</b> 560 <b>Fosfor [mg]</b> 1 338,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,3 <b>Woda [g]</b> 778,4 <b>Popiół [g]</b> 13,3
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z pl. żytnimi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) serek naturalny do chleba z koperkiem i ziołami 60g (MLEKO) pomidor 50g salata - dodatek		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Bukiet jarzyn 120g ryż 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) Pasta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) salata - dodatek pomidor 50g posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	<b>Wartość netto [zł]</b> 18,3 <b>Wartość brutto [zł]</b> 19,18 <b>Energia [kcal]</b> 2 496,5 <b>Energia [kJ]</b> 7 625,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,3 <b>białko zwierzęce [g]</b> 73,1 <b>białko roślinne [g]</b> 140,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 36,1 <b>Sód [mg]</b> 1 059,7 <b>Potas [mg]</b> 2 975,9 <b>Wapń [mg]</b> 838,2 <b>Fosfor [mg]</b> 1 449 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,1 <b>Woda [g]</b> 1 024,1 <b>Popiół [g]</b> 13,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-24 środa	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z pl. żytnimii 300ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (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 paszlet pieczony 70g (GLUTEN, „SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	mleko smakowe 200 ml (MLEKO, GLUTEN)	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) kapusta biała gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Bukiet jarzyn 120g ryż 250g	owoc 1sztuka	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g Jajko klasy M 50g (JAJA) 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] 25,48 Wartość brutto [zł] 26,5 Energia [kcal] 3 263 Energia [kJ] 11 610,1 Białko ogółem [g] 123,6 białko zwierzęce [g] 89,1 białko roślinne [g] 117,7 Tłuszcz [g] 122,2 Węglowodany ogółem [g] 473,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,1 Sód [mg] 2 502,3 Potas [mg] 4 157,4 Wapń [mg] 931,8 Fosfor [mg] 2 059 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 88,6 Woda [g] 1 433,8 Popiół [g] 22,2
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pl. żytnimii 300ml (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 paszlet pieczony 70g (GLUTEN, „SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	mleko smakowe 200 ml (MLEKO, GLUTEN)	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) kapusta biała gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Bukiet jarzyn 150g ryż 250g	owoc 1sztuka	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 10g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml Jajko klasy M 50g (JAJA) 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] 26,65 Wartość brutto [zł] 27,7 Energia [kcal] 3 302,5 Energia [kJ] 11 678,7 Białko ogółem [g] 144,3 białko zwierzęce [g] 108,3 białko roślinne [g] 124,1 Tłuszcz [g] 123,1 Węglowodany ogółem [g] 471,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,3 Sód [mg] 2 584,1 Potas [mg] 4 636,3 Wapń [mg] 943,3 Fosfor [mg] 2 294,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 83,9 Woda [g] 1 531,2 Popiół [g] 23,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-25 czwartek	Podstawowa Knuarów	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) Fasolka szparagowa 120g (STRĄCZKI) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g wafile ryżowe 30 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 12,5 <b>Wartość brutto [zł]</b> 13,06 <b>Energia [kcal]</b> 2 640,9 <b>Energia [kJ]</b> 8 333,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,5 <b>białko zwierzęce [g]</b> 64,8 <b>białko roślinne [g]</b> 172,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 29,2 <b>Sód [mg]</b> 2 733,9 <b>Potas [mg]</b> 4 533 <b>Wapń [mg]</b> 879,4 <b>Fosfor [mg]</b> 1 516,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,4 <b>Woda [g]</b> 1 235,8 <b>Popiół [g]</b> 21,1
	Cukrzycowa 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) 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) Fasolka szparagowa 120g (STRĄCZKI) ziemniaki 250g		herbata b /c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g wafile ryżowe 30 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 11,66 <b>Wartość brutto [zł]</b> 12,18 <b>Energia [kcal]</b> 2 256,5 <b>Energia [kJ]</b> 7 706,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 77 <b>białko zwierzęce [g]</b> 56 <b>białko roślinne [g]</b> 124,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 251,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 26,1 <b>Sód [mg]</b> 2 621 <b>Potas [mg]</b> 4 176,7 <b>Wapń [mg]</b> 579,1 <b>Fosfor [mg]</b> 1 300,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,2 <b>Woda [g]</b> 1 010,3 <b>Popiół [g]</b> 19,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-25 czwartek	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) filet z kurczaka gotowany 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka gotowana 120g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek wafile ryżowe 30g pomidor 50g	<b>Wartość netto [zł]</b> 13,34 <b>Wartość brutto [zł]</b> 14 <b>Energia [kcal]</b> 2 602,1 <b>Energia [kJ]</b> 8 604,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,3 <b>białko zwierzęce [g]</b> 72,6 <b>białko roślinne [g]</b> 139,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 278,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 30 <b>Sód [mg]</b> 2 622,8 <b>Potas [mg]</b> 4 810,8 <b>Wapń [mg]</b> 847,4 <b>Fosfor [mg]</b> 1 607 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 82,3 <b>Woda [g]</b> 1 308,9 <b>Popiół [g]</b> 21,5
	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) ser topiony 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 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) Fasolka szparagowa 120g (STRĄCZKI) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	budyń 200g (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g ser żółty 30g (MLEKO) Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) wafile ryżowe 30g	<b>Wartość netto [zł]</b> 21,38 <b>Wartość brutto [zł]</b> 22,19 <b>Energia [kcal]</b> 3 354 <b>Energia [kJ]</b> 12 062,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 131,3 <b>białko zwierzęce [g]</b> 94,6 <b>białko roślinne [g]</b> 120 <b>Tłuszcz [g]</b> 117,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 481,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 46,5 <b>Sód [mg]</b> 4 825,3 <b>Potas [mg]</b> 5 718,6 <b>Wapń [mg]</b> 1 322,5 <b>Fosfor [mg]</b> 2 462 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 86,6 <b>Woda [g]</b> 1 512,4 <b>Popiół [g]</b> 30,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-25 czwartek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsianymi 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> ) ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędliny 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	serek w iejski 1 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	kompot 250ml zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) filet z kurczaka pieczony 100g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Fasolka szparagowa 150g ( <b>STRĄCZKI</b> ) Marchewka gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g	budyń 200g ( <b>MLEKO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml wędliny 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g ser żółty 30g ( <b>MLEKO</b> ) Hummus 60g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata - dodatek bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) waflę ryżowe 30 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 21,65 <b>Wartość brutto [zł]</b> 22,48 <b>Energia [kcal]</b> 3 361,2 <b>Energia [kJ]</b> 12 092,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 132 <b>białko zwierzęce [g]</b> 94,6 <b>białko roślinne [g]</b> 120,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 117,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 483,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 46,5 <b>Sód [mg]</b> 4 826,8 <b>Potas [mg]</b> 5 782,8 <b>Wapń [mg]</b> 1 338,4 <b>Fosfor [mg]</b> 2 472,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 86,6 <b>Woda [g]</b> 1 539,4 <b>Popiół [g]</b> 30,8
2024-04-26 piątek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml zupa krem z brokuła z groszkiem pływającym 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pulpet z ryby 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) surówka z kapusty kiszzonej 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) zestaw warzyw 50 g Paprykarz 60 g posiłek uzupełniający : mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 14,17 <b>Wartość brutto [zł]</b> 14,77 <b>Energia [kcal]</b> 2 363,9 <b>Energia [kJ]</b> 6 573,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 72,5 <b>białko zwierzęce [g]</b> 53,5 <b>białko roślinne [g]</b> 199,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 238,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 27,8 <b>Sód [mg]</b> 3 278,5 <b>Potas [mg]</b> 4 229 <b>Wapń [mg]</b> 830,9 <b>Fosfor [mg]</b> 1 476,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 44,7 <b>Woda [g]</b> 1 311,8 <b>Popiół [g]</b> 19,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-26 piątek	Cukrzykowa Knuirów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )		kompot 250ml zupa krem z brokuła z groszkiem ptyśowym 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pulpet z ryby 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszonej 120g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) zestaw warzyw 50 g Paprykarz 60 g posiłek uzupełniający : mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 13,39 <b>Wartość brutto [zł]</b> 13,93 <b>Energia [kcal]</b> 1 908,8 <b>Energia [kJ]</b> 6 167,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 67,3 <b>białko zwierzęce [g]</b> 44,1 <b>białko roślinne [g]</b> 126,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 66 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 235 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 24,6 <b>Sód [mg]</b> 3 339,7 <b>Potas [mg]</b> 3 976,8 <b>Wapń [mg]</b> 538,7 <b>Fosfor [mg]</b> 1 350,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 29,8 <b>Woda [g]</b> 1 109,3 <b>Popiół [g]</b> 19
	Łatwostrawna Knuirów	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> ) pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata - dodatek Bułka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa krem z brokuła z groszkiem ptyśowym 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pulpet z ryby 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</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> ) twaróg z koperkiem 60g ( <b>MLEKO</b> ) sałata - dodatek pomidor 50g posiłek uzupełniający : mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 14,93 <b>Wartość brutto [zł]</b> 15,58 <b>Energia [kcal]</b> 2 231,7 <b>Energia [kJ]</b> 6 980,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,3 <b>białko zwierzęce [g]</b> 71,3 <b>białko roślinne [g]</b> 138,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 250,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 29,8 <b>Sód [mg]</b> 3 171,7 <b>Potas [mg]</b> 4 501,3 <b>Wapń [mg]</b> 919,3 <b>Fosfor [mg]</b> 1 721,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 45,9 <b>Woda [g]</b> 1 421,8 <b>Popiół [g]</b> 18,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-26 piątek	Knurów III Trimestr	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> ) pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pulpet z ryby 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) surówka z kapusty kiszzonej 150g surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g	wafelki ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml Paprykarz 100 g zestaw warzyw 50 g sałatka jarzynowa 150g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) posiłek uzupełniający : mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Wartość netto [zł] 21,25 Wartość brutto [zł] 22,2 Energia [kcal] 2 847,9 Energia [kJ] 9 951 Białko ogółem [g] 100,8 białko zwierzęce [g] 61,2 białko roślinne [g] 140,9 Tłuszcz [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 379,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 4 819,9 Potas [mg] 5 592,8 Wapń [mg] 720,3 Fosfor [mg] 1 903 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 57,9 Woda [g] 1 552,4 Popiół [g] 27
	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> ) pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pulpet z ryby 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) surówka z kapusty kiszzonej 150g surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 250g	wafelki ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml Paprykarz 100 g zestaw warzyw 50 g sałatka jarzynowa 150g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) posiłek uzupełniający : mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Wartość netto [zł] 21,66 Wartość brutto [zł] 22,64 Energia [kcal] 2 956,3 Energia [kJ] 10 404 Białko ogółem [g] 101,3 białko zwierzęce [g] 61,2 białko roślinne [g] 141,3 Tłuszcz [g] 112,8 Węglowodany ogółem [g] 385,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Sód [mg] 4 853,1 Potas [mg] 5 732,4 Wapń [mg] 735,5 Fosfor [mg] 1 917,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 59,3 Woda [g] 1 605,7 Popiół [g] 27,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-27 sobota	Podstawowa Knuirów	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 ryżowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klops duszony 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) bukiet jarzyn 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	<b>Wartość netto [zł]</b> 16,51 <b>Wartość brutto [zł]</b> 17,13 <b>Energia [kcal]</b> 2 883,1 <b>Energia [kJ]</b> 9 342,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 114 <b>białko zwierzęce [g]</b> 88,8 <b>białko roślinne [g]</b> 177,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 313,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 39,6 <b>Sód [mg]</b> 2 141,5 <b>Potas [mg]</b> 4 429,3 <b>Wapń [mg]</b> 884,8 <b>Fosfor [mg]</b> 1 644,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,3 <b>Woda [g]</b> 1 402,9 <b>Popiół [g]</b> 19,1
	Cukrzycowa Knuirów	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) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klops duszony 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) bukiet jarzyn 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	<b>Wartość netto [zł]</b> 13,03 <b>Wartość brutto [zł]</b> 13,45 <b>Energia [kcal]</b> 2 111,3 <b>Energia [kJ]</b> 7 093 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,7 <b>białko zwierzęce [g]</b> 79,2 <b>białko roślinne [g]</b> 120,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 221,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 34,7 <b>Sód [mg]</b> 1 625,8 <b>Potas [mg]</b> 3 845,5 <b>Wapń [mg]</b> 551,7 <b>Fosfor [mg]</b> 1 332,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,3 <b>Woda [g]</b> 1 073,9 <b>Popiół [g]</b> 15,7



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-27 sobota	Łatwostrawna Knurów	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 ryżowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klops duszony 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) bukiet jarzyn 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 : galaretki 1 szt	<b>Wartość netto [zł]</b> 17,32 <b>Wartość brutto [zł]</b> 18,01 <b>Energia [kcal]</b> 2 629,6 <b>Energia [kJ]</b> 8 717,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,6 <b>białko zwierzęce [g]</b> 92,6 <b>białko roślinne [g]</b> 143,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 310,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 32,8 <b>Sód [mg]</b> 2 136,3 <b>Potas [mg]</b> 4 502,9 <b>Wapń [mg]</b> 865,1 <b>Fosfor [mg]</b> 1 672,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,9 <b>Woda [g]</b> 1 449,3 <b>Popiół [g]</b> 19,1
	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z pl. owsianymi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) dżem 50g (S02) serek w iejski 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 ryżowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klops duszony 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) bukiet jarzyn 120g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	Maślanka 1 szt (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml ser żółty 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	<b>Wartość netto [zł]</b> 23,06 <b>Wartość brutto [zł]</b> 23,94 <b>Energia [kcal]</b> 2 890,7 <b>Energia [kJ]</b> 11 070,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 139,3 <b>białko zwierzęce [g]</b> 109,7 <b>białko roślinne [g]</b> 90,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 108,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 356,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 47,5 <b>Sód [mg]</b> 2 848,8 <b>Potas [mg]</b> 5 185,6 <b>Wapń [mg]</b> 1 648,5 <b>Fosfor [mg]</b> 2 193,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 110 <b>Woda [g]</b> 1 844,7 <b>Popiół [g]</b> 25,6

## Jadłospis za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-27 sobota	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 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 1 szt (MLEKO)	kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsy duszone 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) bukiet jarzyn 150g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	Maślanka 1 szt (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml ser żółty 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	<p>Wartość netto [zł] 22,23</p> <p>Wartość brutto [zł] 23,2</p> <p>Energia [kcal] 2 992,2</p> <p>Energia [kJ] 11 498,2</p> <p>Białko ogółem [g] 148,6</p> <p>białko zwierzęce [g] 118,2</p> <p>białko roślinne [g] 91,3</p> <p>Tłuszcz [g] 110,3</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 370,8</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,4</p> <p>Sód [mg] 3 004,5</p> <p>Potas [mg] 5 631,1</p> <p>Wapń [mg] 1 933,4</p> <p>Fosfor [mg] 2 404,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 28,7</p> <p>suma cukrów prostych [g] 122,1</p> <p>Woda [g] 2 098,1</p> <p>Popiół [g] 27,6</p>
2024-04-28 niedziela	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) herbata 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) Kielbasa na ciepło 80g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g musztarda 1 szt (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		kompot 250ml zupa rosół z lanym ciastem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) udko pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g surówka z kapusty białej 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 : Koktajl owocowy b/c 180ml (MLEKO)	<p>Wartość netto [zł] 11,62</p> <p>Wartość brutto [zł] 12,19</p> <p>Energia [kcal] 2 320,1</p> <p>Energia [kJ] 5 904,1</p> <p>Białko ogółem [g] 78,9</p> <p>białko zwierzęce [g] 89,2</p> <p>białko roślinne [g] 168,4</p> <p>Tłuszcz [g] 67,7</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 196,2</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3</p> <p>Sód [mg] 2 066,9</p> <p>Potas [mg] 4 155,9</p> <p>Wapń [mg] 665,5</p> <p>Fosfor [mg] 1 289,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 15,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 38,4</p> <p>Woda [g] 1 225,5</p> <p>Popiół [g] 17,9</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-28 niedziela	Cukrzykowa Knuarów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) herbata 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) Kielbasa na ciepło 80g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g musztarda 1 szt (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		kompot 250ml zupa rosół z lanym ciastem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) udko pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty białej 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : Koktajl owocowy b/c 180ml (MLEKO)	<b>Wartość netto [zł]</b> 11,41 <b>Wartość brutto [zł]</b> 11,96 <b>Energia [kcal]</b> 2 060,4 <b>Energia [kJ]</b> 5 802,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 78,4 <b>białko zwierzęce [g]</b> 89,1 <b>białko roślinne [g]</b> 119,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 192,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 35,2 <b>Sód [mg]</b> 2 064,8 <b>Potas [mg]</b> 4 023 <b>Wapń [mg]</b> 664,3 <b>Fosfor [mg]</b> 1 272,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 14,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 38,2 <b>Woda [g]</b> 1 201,8 <b>Popiół [g]</b> 17,6
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) herbata 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) Kielbasa na ciepło 80g (., SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek		kompot 250ml zupa rosół z lanym ciastem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) udko gotowane 1szt marchewka gotowana 120g (GLUTEN, 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 : Koktajl owocowy b/c 180ml (MLEKO)	<b>Wartość netto [zł]</b> 13,21 <b>Wartość brutto [zł]</b> 13,85 <b>Energia [kcal]</b> 2 474,3 <b>Energia [kJ]</b> 6 996,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,9 <b>białko zwierzęce [g]</b> 113,5 <b>białko roślinne [g]</b> 134,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 200,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 40,6 <b>Sód [mg]</b> 1 514 <b>Potas [mg]</b> 4 579,4 <b>Wapń [mg]</b> 629,9 <b>Fosfor [mg]</b> 1 550,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 38,8 <b>Woda [g]</b> 1 334,8 <b>Popiół [g]</b> 16,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-28 niedziela	Knurów 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> ) herbata 250ml Kielbasa na ciepło 80g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) musztarda 1 szt ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Jajko klasy M 50g ( <b>JAJA</b> )	serek homogenizowany 1 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	kompot 250ml zupa rosół z lanym ciastem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) udko pieczone 1szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z kapusty białej 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata z sosem v inegrette 120g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g	sok warzywny 1szt	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> ) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek ser topiony 100g ( <b>MLEKO</b> ) posiłek uzupełniający : Koktajl owocowy b/c 180ml ( <b>MLEKO</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 20,48 <b>Wartość brutto [zł]</b> 21,2 <b>Energia [kcal]</b> 2 892,2 <b>Energia [kJ]</b> 7 965,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 200,7 <b>białko zwierzęce [g]</b> 117,7 <b>białko roślinne [g]</b> 200,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 101,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 293,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 42 <b>Sód [mg]</b> 2 899,2 <b>Potas [mg]</b> 3 281,2 <b>Wapń [mg]</b> 874,6 <b>Fosfor [mg]</b> 1 839,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,5 <b>Woda [g]</b> 1 279,3 <b>Popiół [g]</b> 20,5
	Knurów 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> ) herbata 250ml Kielbasa na ciepło 80g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek musztarda 1 szt ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Jajko klasy M 50g ( <b>JAJA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	serek homogenizowany 1 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	kompot 250ml zupa rosół z lanym ciastem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) udko pieczone 1szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata z sosem v inegrette 150g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z kapusty białej 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g	sok warzywny 1szt	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> ) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek ser topiony 100g ( <b>MLEKO</b> ) posiłek uzupełniający : Koktajl owocowy b/c 180ml ( <b>MLEKO</b> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 19,23 <b>Wartość brutto [zł]</b> 19,94 <b>Energia [kcal]</b> 2 587,7 <b>Energia [kJ]</b> 7 106,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 192 <b>białko zwierzęce [g]</b> 110,9 <b>białko roślinne [g]</b> 185,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 99,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 247,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 39,5 <b>Sód [mg]</b> 2 473,6 <b>Potas [mg]</b> 3 079,2 <b>Wapń [mg]</b> 853,8 <b>Fosfor [mg]</b> 1 668,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52 <b>Woda [g]</b> 1 255,6 <b>Popiół [g]</b> 18,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-29 poniedziałek	Podstawowa Knułów	herbata 250ml pieczywo pszenne krojone 100g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b> masło 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> zestaw warzyw 50 g ser żółty 50g <b>(MLEKO)</b>		kompot 250ml zupa pomidorow a z ryżem 400ml <b>(MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> Karczek w sosie własnym 200g <b>(GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b> Kapusta czerwona gotowana 120g <b>(GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b> masło 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> ser mozzarella 50 g <b>(MLEKO)</b> zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : sok warzywny 1szt	<b>Wartość netto [zł]</b> 12,24 <b>Wartość brutto [zł]</b> 12,72 <b>Energia [kcal]</b> 2 281 <b>Energia [kJ]</b> 6 829,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 75,7 <b>białko zwierzęce [g]</b> 62,3 <b>białko roślinne [g]</b> 165,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 101 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 163,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 44,6 <b>Sód [mg]</b> 2 484,1 <b>Potas [mg]</b> 3 688,8 <b>Wapń [mg]</b> 912,5 <b>Fosfor [mg]</b> 1 229,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 18,6 <b>Woda [g]</b> 894 <b>Popiół [g]</b> 18,6
	Cukrzycowa Knułów	herbata 250ml pieczywo razowe 120g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> masło 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> zestaw warzyw 50 g ser żółty 50g <b>(MLEKO)</b>		kompot 250ml zupa pomidorow a z ryżem 400ml <b>(MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> Karczek w sosie własnym 200g <b>(GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b> Kapusta czerwona gotowana 120g <b>(GLUTEN, 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> ser mozzarella 50 g <b>(MLEKO)</b> zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : sok warzywny 1szt	<b>Wartość netto [zł]</b> 12,07 <b>Wartość brutto [zł]</b> 12,54 <b>Energia [kcal]</b> 2 044,4 <b>Energia [kJ]</b> 6 824,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 75,7 <b>białko zwierzęce [g]</b> 62 <b>białko roślinne [g]</b> 116,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 105,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 165,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 44,4 <b>Sód [mg]</b> 2 484,1 <b>Potas [mg]</b> 3 688,8 <b>Wapń [mg]</b> 912,5 <b>Fosfor [mg]</b> 1 229,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 18,6 <b>Woda [g]</b> 894 <b>Popiół [g]</b> 18,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-29 poniedziałek	Ławostrawna Knurów	herbata 250ml baton 120g <b>(GLUTEN, JAJA, SEZAM)</b> masło 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> wędlina 50g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> pomidor 50g salata		kompot 250ml zupa pomidorow a z ryżem 400ml <b>(MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> Karczek w sosie własnym 200g <b>(GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b> Brokuły 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g <b>(GLUTEN, JAJA, SEZAM)</b> masło 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> ser mozzarella 50 g <b>(MLEKO)</b> salata - dodatek pomidor 50g posiłek uzupełniający : sok warzywny 1szt	<b>Wartość netto [zł]</b> 13,39 <b>Wartość brutto [zł]</b> 13,92 <b>Energia [kcal]</b> 2 048,7 <b>Energia [kJ]</b> 6 298,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 74,7 <b>białko zwierzęce [g]</b> 59,8 <b>białko roślinne [g]</b> 133,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 160,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 37,7 <b>Sód [mg]</b> 2 451,7 <b>Potas [mg]</b> 3 978,1 <b>Wapń [mg]</b> 499,8 <b>Fosfor [mg]</b> 1 132,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 18,2 <b>Woda [g]</b> 931,1 <b>Popiół [g]</b> 17,7
	Knurów III Trymestr	pieczywo razowe 90g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> masło 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> herbata 250ml wędlina 50g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> salata - dodatek zestaw warzyw 50 g ser żółty 50g <b>(MLEKO)</b>	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa pomidorow a z ryżem 400ml <b>(MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> Karczek w sosie własnym 200g <b>(GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b> Kapuszta czerwona gotowana 150g <b>(GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> brokuły 120g ziemniaki 250g	serek w iejski 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 ser mozzarella 100 g <b>(MLEKO)</b> wędlina 50g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : sok warzywny 1 szt	<b>Wartość netto [zł]</b> 17,75 <b>Wartość brutto [zł]</b> 18,41 <b>Energia [kcal]</b> 2 255,8 <b>Energia [kJ]</b> 8 404,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 121,2 <b>białko zwierzęce [g]</b> 101 <b>białko roślinne [g]</b> 81 <b>Tłuszcz [g]</b> 107,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 201,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 47,7 <b>Sód [mg]</b> 3 386,3 <b>Potas [mg]</b> 4 903,9 <b>Wapń [mg]</b> 1 074,2 <b>Fosfor [mg]</b> 1 792,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 36,9 <b>Woda [g]</b> 1 335,7 <b>Popiół [g]</b> 24,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-29 poniedziałek	Knurow Dieta Laktacyjna	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek ser żółty 50g (MLEKO)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Karczek w sosie własnym 200g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 150g ziemniaki 250g	serek wiejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g ser mozzarella 100 g (MLEKO) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) posiłek uzupełniający : sok warzywny 1 szt	Wartość netto [zł] 17,98 Wartość brutto [zł] 18,66 Energia [kcal] 2 259,2 Energia [kJ] 8 418,8 Białko ogółem [g] 121,6 białko zwierzęce [g] 101 białko roślinne [g] 81,4 Tłuszcz [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 202,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,7 Sód [mg] 3 387,1 Potas [mg] 4 947,5 Wapń [mg] 1 079,6 Fosfor [mg] 1 800 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 36,9 Woda [g] 1 348,5 Popiół [g] 24,6
2024-04-30 wtorek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) miód 50g (ORZECZY, SEZAM) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa barszcz biały 400 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, JAJA) Fasolka szparagowa 120g (STRĄCZKI) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g wafle ryżowe 30 g	Wartość netto [zł] 17,42 Wartość brutto [zł] 18,19 Energia [kcal] 3 148 Energia [kJ] 10 455,4 Białko ogółem [g] 84,3 białko zwierzęce [g] 57,6 białko roślinne [g] 178,8 Tłuszcz [g] 105,3 Węglowodany ogółem [g] 376,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 1 999,2 Potas [mg] 4 641,6 Wapń [mg] 907,9 Fosfor [mg] 1 530,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 93,7 Woda [g] 1 349,2 Popiół [g] 18,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-30 wtorek	Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa barszcz biały 400 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, JAJA) Fasolka szparagowa 120g (STRĄCZKI) ryż 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g wafle ryżowe 30 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 14,71 <b>Wartość brutto [zł]</b> 15,36 <b>Energia [kcal]</b> 2 350,9 <b>Energia [kJ]</b> 8 092,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 77,9 <b>białko zwierzęce [g]</b> 59,5 <b>białko roślinne [g]</b> 121,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 99,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 28,8 <b>Sód [mg]</b> 1 490 <b>Potas [mg]</b> 2 583,9 <b>Wapń [mg]</b> 567,3 <b>Fosfor [mg]</b> 1 247 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,4 <b>Woda [g]</b> 820,1 <b>Popiół [g]</b> 12,9
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) owoc 1sztuka bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa barszcz biały 400 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, JAJA) ryż 250g Cukinia 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek pomidor 50g wafle ryżowe 30 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 17,61 <b>Wartość brutto [zł]</b> 18,32 <b>Energia [kcal]</b> 3 088,5 <b>Energia [kJ]</b> 10 653,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 82,8 <b>białko zwierzęce [g]</b> 58,3 <b>białko roślinne [g]</b> 143 <b>Tłuszcz [g]</b> 102,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 378,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 34,1 <b>Sód [mg]</b> 1 570,6 <b>Potas [mg]</b> 2 944,1 <b>Wapń [mg]</b> 854,8 <b>Fosfor [mg]</b> 1 417,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 91,8 <b>Woda [g]</b> 1 031,6 <b>Popiół [g]</b> 14,8



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-30 wtorek	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) tw aróg 100g (MLEKO) owoc 1sztuka bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa barszcz biały 400 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, JAJA) Cukinia 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Fasolka szparagowa 150g (STRĄCZKI) ziemniaki 250g	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) musli 20g	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml pasta rybna 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) salata - dodatek zestaw warzyw 50 g Jajko klasy M 50g (JAJA) wafle ryżowe 30 g	Wartość netto [zł] 23,97 Wartość brutto [zł] 24,88 Energia [kcal] 3 321,8 Energia [kJ] 12 799,3 Białko ogółem [g] 137,2 białko zwierzęce [g] 103,7 białko roślinne [g] 94,5 Tłuszcz [g] 128,4 Węglowodany ogółem [g] 418,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,7 Sód [mg] 2 266,8 Potas [mg] 5 645,9 Wapń [mg] 1 329,8 Fosfor [mg] 2 376,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 105,3 Woda [g] 1 767,1 Popiół [g] 23,5
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) tw aróg 100g (MLEKO) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) owoc 1sztuka	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa barszcz biały 400 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, JAJA) Fasolka szparagowa 150g (STRĄCZKI) Cukinia 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) musli 20g	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml pasta rybna 100 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) salata - dodatek zestaw warzyw 50 g Jajko klasy M 50g (JAJA) wafle ryżowe 30 g	Wartość netto [zł] 25,02 Wartość brutto [zł] 25,92 Energia [kcal] 3 329,9 Energia [kJ] 12 834,1 Białko ogółem [g] 134,6 białko zwierzęce [g] 100,4 białko roślinne [g] 95,1 Tłuszcz [g] 131,1 Węglowodany ogółem [g] 417,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,3 Sód [mg] 2 262,3 Potas [mg] 5 851,5 Wapń [mg] 1 286,1 Fosfor [mg] 2 363,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 103,7 Woda [g] 1 797,6 Popiół [g] 23,6

### **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,  
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,  
JĘCZMIEŃ - JĘCZMIEŃ,  
LAKTOZA - LAKTOZA,  
PISTACJE - PISTACJE,  
ŚMIETANKA - ŚMIETANKA,  
SERWATKA - SERWATKA,  
ORZ BRAZYL - ORZECH BRAZYL,