

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-01 poniedziałek	Podstawowa Knuarów	herbata 250ml pieczywo zwykłe 120g (ZITO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g ser żółty 25 g (MLEKO) jajko 1szt (AJAJ) majonez 1 szt (GLUTEN, AJAJ, SELER, SEZAM)		kompot 250ml zupa pomidorow a z ryżem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) karczek w sosie własnym 200 g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM) buraki 120g kluski śląskie 250g (AJAJ)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ZITO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : sok warzywny 1szt sałatka jarzynowa 70 g	Energia [kcal] 2 652,8 Energia [kJ] 8 304,2 Białko ogółem [g] 86,2 białko zwierzęce [g] 73,9 białko roślinne [g] 164,3 Tłuszcz [g] 136,9 Węglowodany ogółem [g] 164,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,2 Sód [mg] 2 501,4 Potas [mg] 3 171,3 Wapń [mg] 436,3 Fosfor [mg] 1 184,3 Błonnik pokarmowy [g] 13,6 suma cukrów prostych [g] 27,6 Woda [g] 795,5 Popiół [g] 15,8
	Cukrzycowa Knuarów	herbata 250ml pieczywo razowe 120g (AJAJ, SEZAM, ZITO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g ser żółty 25 g (MLEKO) jajko 1szt (AJAJ) majonez 1 szt (GLUTEN, AJAJ, SELER, SEZAM)		kompot 250ml zupa pomidorow a z ryżem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) karczek w sosie własnym 200 g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM) brokuły 120g kluski śląskie 250g (AJAJ)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (AJAJ, SEZAM, ZITO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : sok warzywny 1szt sałatka jarzynowa 70 g	Energia [kcal] 2 351,1 Energia [kJ] 8 030,4 Białko ogółem [g] 87,7 białko zwierzęce [g] 73,8 białko roślinne [g] 117,2 Tłuszcz [g] 137,6 Węglowodany ogółem [g] 158,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,1 Sód [mg] 2 060,9 Potas [mg] 3 215,5 Wapń [mg] 443,8 Fosfor [mg] 1 234,9 Błonnik pokarmowy [g] 14,3 suma cukrów prostych [g] 18,2 Woda [g] 805 Popiół [g] 14,8
	Łatwostrawna Knuarów	herbata 250ml baton 120g (GLUTEN, AJAJ, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata jajko 1szt (AJAJ) majonez 1 szt (GLUTEN, AJAJ, SELER, SEZAM) serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)		kompot 250ml zupa pomidorow a z ryżem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) karczek w sosie własnym 200 g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM) buraki 120g kluski śląskie 250g (AJAJ)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, AJAJ, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g posiłek uzupełniający : sok warzywny 1szt sałatka jarzynowa 70 g	Energia [kcal] 2 696,3 Energia [kJ] 8 925,8 Białko ogółem [g] 119 białko zwierzęce [g] 106,6 białko roślinne [g] 130,8 Tłuszcz [g] 121,8 Węglowodany ogółem [g] 190,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43 Sód [mg] 2 474,4 Potas [mg] 3 512,5 Wapń [mg] 390,1 Fosfor [mg] 1 522,5 Błonnik pokarmowy [g] 12,7 suma cukrów prostych [g] 52,4 Woda [g] 970,1 Popiół [g] 16,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-01 poniedziałek	Knurow III Trimestr	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek zestaw warzyw 50 g serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) jajko 2szt (JAJA)	babka piaskowa 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	kompot 250ml zupa pomidorow a z ryżem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) karczek w sosie własnym 200 g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM) buraki 150g brokuły 120g kluski śląskie 250g (JAJA)	serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml sałatka z pomidorów 150g paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : sok warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 989,8 Energia [kJ] 11 042,7 Białko ogółem [g] 190,1 białko zwierzęce [g] 139 białko roślinne [g] 86,2 Tłuszcz [g] 142,9 Węglowodany ogółem [g] 265,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,6 Sód [mg] 2 620,8 Potas [mg] 4 004,8 Wapń [mg] 602 Fosfor [mg] 1 999 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 93,6 Woda [g] 1 174,7 Popiół [g] 19,3
	Knurow Dieta Laktacyjna	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g jajko 2szt (JAJA) salata - dodatek majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	babka piaskowa 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	kompot 250ml zupa pomidorow a z ryżem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) karczek w sosie własnym 200 g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM) buraki 150g Brokuły 150g kluski śląskie 250g (JAJA)	serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g sałatka z pomidorów 150g paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) posiłek uzupełniający : sok warzywny 1 szt	Energia [kcal] 3 064,6 Energia [kJ] 11 653 Białko ogółem [g] 154,6 białko zwierzęce [g] 133,8 białko roślinne [g] 81,9 Tłuszcz [g] 154 Węglowodany ogółem [g] 263,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,2 Sód [mg] 2 868,9 Potas [mg] 4 513,7 Wapń [mg] 625,9 Fosfor [mg] 2 045,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 94,2 Woda [g] 1 350 Popiół [g] 20,9
	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kakao 250ml (MLEKO) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) sztuka mięsa w sosie 100g kapusta biała gotowana 120g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta z twarogu i tososia 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : wafle ryżowe 1 szt	Energia [kcal] 3 213 Energia [kJ] 10 736,5 Białko ogółem [g] 94,9 białko zwierzęce [g] 67,6 białko roślinne [g] 179,5 Tłuszcz [g] 103,6 Węglowodany ogółem [g] 372,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 2 462,6 Potas [mg] 4 573,5 Wapń [mg] 938,8 Fosfor [mg] 1 673 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 89,2 Woda [g] 1 260,4 Popiół [g] 21,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-02 wtorek	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) owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) sztuka mięsa w sosie 100g kapusta biała gotowana 120g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta z twarogu i fososia 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : wafle ryżowe 1 szt	Energia [kcal] 2 395,5 Energia [kJ] 8 287,4 Białko ogółem [g] 89,8 białko zwierzęce [g] 69,5 białko roślinne [g] 123,7 Tłuszcz [g] 97,8 Węglowodany ogółem [g] 257,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 2 365,3 Potas [mg] 4 269,3 Wapń [mg] 605,9 Fosfor [mg] 1 490,7 Błonnik pokarmowy [g] 18 suma cukrów prostych [g] 63,8 Woda [g] 1 050,1 Popiół [g] 19,6
	Łatwostrawna Knułów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kakao 250ml (MLEKO) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) owoc 1sztuka bulka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) sztuka mięsa w sosie 100g ziemniaki 250g marchewka gotowana 120g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta z twarogu i fososia 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek pomidor 50g posiłek uzupełniający : wafle ryżowe 1 szt	Energia [kcal] 3 159,5 Energia [kJ] 10 958,1 Białko ogółem [g] 95,1 białko zwierzęce [g] 68,3 białko roślinne [g] 145,4 Tłuszcz [g] 102,8 Węglowodany ogółem [g] 377,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 2 533,1 Potas [mg] 4 685,1 Wapń [mg] 898 Fosfor [mg] 1 668,2 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 91 Woda [g] 1 264,8 Popiół [g] 20,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-02 wtorek	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYTO, 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 krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) sztuka mięsa w sosie 100g Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kapusta biała gotowana 120g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) musli 20g	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml pasta z twarogu i łososia 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g sałatka ryżowa 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, S02, STRACZKI, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) posiłek uzupełniający : wafle ryżowe 1 szt	Energia [kcal] 3 515,2 Energia [kJ] 12 616,3 Białko ogółem [g] 126,4 białko zwierzęce [g] 94,8 białko roślinne [g] 138,7 Tłuszcz [g] 120,3 Węglowodany ogółem [g] 446,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40 Sód [mg] 2 656,9 Potas [mg] 5 398,4 Wapń [mg] 1 269,4 Fosfor [mg] 2 182,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 100,9 Woda [g] 1 570,8 Popiół [g] 25
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYTO, 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 krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) sztuka mięsa w sosie 100g kapusta biała gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) musli 20g	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml pasta z twarogu i łososia 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g sałatka ryżowa 150g (SELER, GORCZYCA) posiłek uzupełniający : wafle ryżowe 1 szt	Energia [kcal] 3 516 Energia [kJ] 13 682,3 Białko ogółem [g] 152,2 białko zwierzęce [g] 113,5 białko roślinne [g] 99,6 Tłuszcz [g] 120,7 Węglowodany ogółem [g] 460,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9 Sód [mg] 3 526 Potas [mg] 5 995,2 Wapń [mg] 1 300,7 Fosfor [mg] 2 531,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 101,7 Woda [g] 1 708,6 Popiół [g] 28,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-03 środa	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ZYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) ser żółty 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa barszcz ukraiński 400ml (GLUTEN, SELER, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, JAJA) ryż 250g bukiet jarzyn 120g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ZYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 519,5 Energia [kJ] 7 330,2 Białko ogółem [g] 80,1 białko zwierzęce [g] 65,8 białko roślinne [g] 175,4 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 265,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1 Sód [mg] 857,8 Potas [mg] 2 616,1 Wapń [mg] 1 182,2 Fosfor [mg] 1 392,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 suma cukrów prostych [g] 40,5 Woda [g] 918,7 Popiół [g] 11,9
	Cukrzykowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) ser żółty 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa barszcz ukraiński 400ml (GLUTEN, SELER, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, JAJA) ryż 250g bukiet jarzyn 120g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 135,1 Energia [kJ] 6 702,9 Białko ogółem [g] 71,6 białko zwierzęce [g] 57,1 białko roślinne [g] 126,8 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 250,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 744,8 Potas [mg] 2 259,8 Wapń [mg] 881,9 Fosfor [mg] 1 177,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 suma cukrów prostych [g] 23,3 Woda [g] 693,2 Popiół [g] 10,1
	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) pomidor 50g sałata - dodatek		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, JAJA) ryż 250g bukiet jarzyn 120g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) pomidor 50g pasta z białek z koperkiem 60g (JAJA) sałata - dodatek posiłek uzupełniający : mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 221 Energia [kJ] 6 636,7 Białko ogółem [g] 73 białko zwierzęce [g] 61,4 białko roślinne [g] 136,6 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 257,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 859,2 Potas [mg] 2 682,6 Wapń [mg] 745,5 Fosfor [mg] 1 184,8 Błonnik pokarmowy [g] 14,3 suma cukrów prostych [g] 41,5 Woda [g] 985,3 Popiół [g] 11,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-03 środa	Knurów III Trimestr	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) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa barszcz ukraiński 400ml (GLUTEN, SELER, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, JAJA) ryż 250g surówka z ogórka kiszzonego 120 g bukiet jarzyn 150g	wafelki (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	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 jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) posiłek uzupełniający : mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 505,1 Energia [kJ] 8 326,7 Białko ogółem [g] 91 białko zwierzęce [g] 73,7 białko roślinne [g] 101,9 Tłuszcz [g] 99,9 Węglowodany ogółem [g] 399,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3 Sód [mg] 1 967,6 Potas [mg] 2 842,9 Wapń [mg] 982 Fosfor [mg] 1 400,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 45 Woda [g] 917 Popiół [g] 15,1
	Knurów 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, ŁUBIN) ser żółty 50g (MLEKO) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa barszcz ukraiński 400ml (GLUTEN, SELER, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, JAJA) ryż 250g surówka z ogórka kiszzonego 150g bukiet jarzyn 150g	wafelki (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	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 jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) posiłek uzupełniający : mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 560,4 Energia [kJ] 8 558,4 Białko ogółem [g] 93,1 białko zwierzęce [g] 73,7 białko roślinne [g] 104 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 421,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38 Sód [mg] 2 226 Potas [mg] 2 831,2 Wapń [mg] 981,4 Fosfor [mg] 1 442,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 44,5 Woda [g] 932 Popiół [g] 16

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-04 czwartek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) ser topiony 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g bulka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Filet z indyka duszony 100 g ziemniaki 250g surówka z kapusty białej 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) Pasta z tuńczyka 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 2 559,8 Energia [kJ] 8 000,8 Białko ogółem [g] 91 białko zwierzęce [g] 71,8 białko roślinne [g] 171,2 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 252,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 2 906,4 Potas [mg] 4 163,7 Wapń [mg] 1 046,8 Fosfor [mg] 1 702,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 60,8 Woda [g] 1 245,5 Popiół [g] 20,1
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) ser topiony 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Filet z indyka duszony 100 g ziemniaki 250g surówka z kapusty białej 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) Pasta z tuńczyka 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 2 228,7 Energia [kJ] 7 598,6 Białko ogółem [g] 85,7 białko zwierzęce [g] 63,1 białko roślinne [g] 125,8 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 249,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 2 967,7 Potas [mg] 3 911,5 Wapń [mg] 754,6 Fosfor [mg] 1 576,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 45,9 Woda [g] 1 043 Popiół [g] 19,9
	Łatwostawna Knuarów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g bulka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Filet z indyka duszony 100 g ziemniaki 250g cukinia 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) Pasta z tuńczyka 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek pomidor 50g posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 2 339,2 Energia [kJ] 7 514,6 Białko ogółem [g] 96,2 białko zwierzęce [g] 76,5 białko roślinne [g] 137,9 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 249,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 2 680,4 Potas [mg] 4 421,7 Wapń [mg] 799,6 Fosfor [mg] 1 545,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 suma cukrów prostych [g] 60,1 Woda [g] 1 288,3 Popiół [g] 18,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-04 czwartek	Knurów III Trimestr	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) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) ser topiony 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g	sok owocowy 1szt	kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Filet z indyka duszony 100 g ziemniaki 250g surówka z kapusty białej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) cukinia 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	budyń 200g (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml Pasta z tuńczyka 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 2 764,8 Energia [kJ] 9 185,3 Białko ogółem [g] 130,7 białko zwierzęce [g] 94 białko roślinne [g] 140,4 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 376 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1 Sód [mg] 4 218,1 Potas [mg] 4 617,8 Wapń [mg] 717,1 Fosfor [mg] 1 969,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 52,6 Woda [g] 1 211 Popiół [g] 24,5
	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) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) ser topiony 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g	sok owocowy 1szt	kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Filet z indyka duszony 100 g ziemniaki 250g surówka z kapusty białej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) cukinia 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	budyń 200g (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml Pasta z tuńczyka 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 2 812,2 Energia [kJ] 10 331,8 Białko ogółem [g] 136,8 białko zwierzęce [g] 102,9 białko roślinne [g] 108,7 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 361,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39 Sód [mg] 4 349,8 Potas [mg] 5 407,6 Wapń [mg] 1 070,4 Fosfor [mg] 2 334,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 66,8 Woda [g] 1 601 Popiół [g] 27,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-05 piątek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet rybny 80g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kapusty kiszonej 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) twaróg ze szczypiorkiem 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 2 535,1 Energia [kJ] 7 878,7 Białko ogółem [g] 99,1 białko zwierzęce [g] 77,1 białko roślinne [g] 174,1 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 265 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 2 222,4 Potas [mg] 4 324,2 Wapń [mg] 886,8 Fosfor [mg] 1 590,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 60,4 Woda [g] 1 358,2 Popiół [g] 19,1
	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) hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet rybny 80g (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) twaróg ze szczypiorkiem 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 2 304,1 Energia [kJ] 6 133,4 Białko ogółem [g] 163,2 białko zwierzęce [g] 68,9 białko roślinne [g] 221,4 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 240,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 1 865,7 Potas [mg] 2 207,5 Wapń [mg] 576,8 Fosfor [mg] 1 228,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 43,4 Woda [g] 823,9 Popiół [g] 14,1
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet rybny 90g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) brokuły 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) tw aróg 60g (MLEKO) pomidor 50g sałata - dodatek posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 2 454,2 Energia [kJ] 7 981,8 Białko ogółem [g] 105,7 białko zwierzęce [g] 80,5 białko roślinne [g] 143,5 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 286,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 1 666,2 Potas [mg] 4 429,8 Wapń [mg] 861,3 Fosfor [mg] 1 646,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 55,4 Woda [g] 1 363,7 Popiół [g] 17,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-05 piątek	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, ŁUBIN) hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet rybny 80g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kapusty kiszzonej 120g Brokuły 150g ziemniaki 250g	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) twaróg ze szczypiorkiem 100g (MLEKO) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 2 802,9 Energia [kJ] 9 990,1 Białko ogółem [g] 170,5 białko zwierzęce [g] 118,5 białko roślinne [g] 131,7 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 362,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Sód [mg] 3 621,9 Potas [mg] 5 331,9 Wapń [mg] 806 Fosfor [mg] 2 300,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 62,7 Woda [g] 1 500,7 Popiół [g] 26,1
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet rybny 80g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Brokuły 150g surówka z kapusty kiszzonej 150g ziemniaki 250g	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g twaróg ze szczypiorkiem 100g (MLEKO) posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 2 693,3 Energia [kJ] 9 818,9 Białko ogółem [g] 157 białko zwierzęce [g] 117,9 białko roślinne [g] 113,9 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 359,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 3 699,9 Potas [mg] 5 395,2 Wapń [mg] 816,8 Fosfor [mg] 2 305,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 62,7 Woda [g] 1 528,7 Popiół [g] 26,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-06 sobota	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 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 krem z białych warzyw 400 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kopytka 350g sos pieczarkowy (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) buraki 120g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta "pastella" 1 szt (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : mus owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 601,8 Energia [kJ] 8 182,9 Białko ogółem [g] 75 białko zwierzęce [g] 46,1 białko roślinne [g] 180,9 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 310,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 1 671,1 Potas [mg] 3 539,5 Wapń [mg] 894,9 Fosfor [mg] 1 288,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 70,6 Woda [g] 1 149,9 Popiół [g] 15,4
	Cukrzykowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) owoc 1sztuka bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa krem z białych warzyw 400 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kopytka 350g sos pieczarkowy (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) bukiet jarzyn 120g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta "pastella" 1 szt (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : mus owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 076,8 Energia [kJ] 6 969,2 Białko ogółem [g] 67,2 białko zwierzęce [g] 36,5 białko roślinne [g] 133,8 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 280,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 1 157,4 Potas [mg] 3 164,5 Wapń [mg] 578,3 Fosfor [mg] 1 175,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 39,7 Woda [g] 931,9 Popiół [g] 13,1
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 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 krem z białych warzyw 400 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kopytka 350g z masłem bukiet jarzyn 150g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) pomidor 50g sałata - dodatek posiłek uzupełniający : mus owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 699,2 Energia [kJ] 9 040,1 Białko ogółem [g] 108,2 białko zwierzęce [g] 79,1 białko roślinne [g] 147,5 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 327,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 1 324,7 Potas [mg] 3 627 Wapń [mg] 1 053,1 Fosfor [mg] 1 649,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 87,2 Woda [g] 1 266,4 Popiół [g] 15,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-06 sobota	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kakao 250ml (MLEKO) serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) owoc 1sztuka miód 50g (ORZECHY, SEZAM) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa krem z białych warzyw 400 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kopytka 350g buraki 150g bukiet jarzyn 120g sos pieczarkowy (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	Kefir 1 szt (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pasta "pastella" 1 szt (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM) serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : mus owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 3 105,9 Energia [kJ] 11 885,9 Białko ogółem [g] 138,1 białko zwierzęce [g] 93,5 białko roślinne [g] 110,4 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 446,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4 Sód [mg] 2 866,9 Potas [mg] 4 903,4 Wapń [mg] 1 248,3 Fosfor [mg] 2 161,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 101 Woda [g] 1 665,3 Popiół [g] 23
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 10g (ŚMIETANKA) kakao 250ml (MLEKO) serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) owoc 1sztuka miód 50g (ORZECHY, SEZAM) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa krem z białych warzyw 400 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kopytka 350g bukiet jarzyn 150g buraki 150g sos pieczarkowy (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	Kefir 1 szt (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 10g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) herbata b/c 250ml pasta "pastella" 1 szt (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM) serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : mus owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 3 041,3 Energia [kJ] 11 710 Białko ogółem [g] 138,3 białko zwierzęce [g] 93,5 białko roślinne [g] 105,7 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 453,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 2 871,7 Potas [mg] 4 974,6 Wapń [mg] 1 257,4 Fosfor [mg] 2 171,9 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 106,2 Woda [g] 1 694,6 Popiół [g] 23,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-07 niedziela	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ZYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g bułka kajzerka 50g. (ZYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa rosół z lanym ciastem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) udko pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i pomarańczy 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ZYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 506,9 Energia [kJ] 7 752,4 Białko ogółem [g] 114,8 białko zwierzęce [g] 98,8 białko roślinne [g] 167,9 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 236,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 2 684,8 Potas [mg] 4 611,7 Wapń [mg] 854,2 Fosfor [mg] 1 757 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 64,5 Woda [g] 1 387,4 Popiół [g] 18,4
	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ZYTO) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA)		kompot 250ml zupa rosół z lanym ciastem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) udko pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i pomarańczy 120g 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 : serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 346,2 Energia [kJ] 7 354,7 Białko ogółem [g] 109,5 białko zwierzęce [g] 91,6 białko roślinne [g] 163,5 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 232,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 2 746 Potas [mg] 4 359,6 Wapń [mg] 562 Fosfor [mg] 1 631,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 49,5 Woda [g] 1 184,9 Popiół [g] 18,1
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g bułka kajzerka 50g. (ZYTO, PSZENICA) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa rosół z lanym ciastem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) udko gotowane 1szt surówka z marchewki i pomarańczy 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 : serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 324,9 Energia [kJ] 7 435,1 Białko ogółem [g] 107 białko zwierzęce [g] 90,3 białko roślinne [g] 135,1 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 240,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 2 164,9 Potas [mg] 4 557,3 Wapń [mg] 851,9 Fosfor [mg] 1 666,2 Błonnik pokarmowy [g] 19 suma cukrów prostych [g] 64,5 Woda [g] 1 390,3 Popiół [g] 17,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-07 niedziela	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g jajko 2szt (JAJA) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa rosół z lanym ciastem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) udko pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) mizeria 120g surówka z marchewki i pomarańczy 150g 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 sałatka jarzynowa 100g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) posiłek uzupełniający : serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 3 060,2 Energia [kJ] 11 211 Białko ogółem [g] 152,3 białko zwierzęce [g] 119,6 białko roślinne [g] 107,5 Tłuszcz [g] 118,2 Węglowodany ogółem [g] 354,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,1 Sód [mg] 4 003,1 Potas [mg] 5 302,9 Wapń [mg] 740,9 Fosfor [mg] 2 369,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 72 Woda [g] 1 576,7 Popiół [g] 25
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 10g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g jajko 2szt (JAJA) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa rosół z lanym ciastem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) udko pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) mizeria 150g surówka z marchewki i pomarańczy 150g ziemniaki 250g	ciasto 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	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 zestaw warzyw 50 g sałatka jarzynowa 100g posiłek uzupełniający : serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 986,1 Energia [kJ] 10 901,4 Białko ogółem [g] 152,7 białko zwierzęce [g] 119,6 białko roślinne [g] 108 Tłuszcz [g] 110,3 Węglowodany ogółem [g] 353,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 4 002,7 Potas [mg] 5 326,3 Wapń [mg] 737,5 Fosfor [mg] 2 404,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 71,9 Woda [g] 1 575,3 Popiół [g] 25,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-08 poniedziałek	Podstawowa Knułów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa żurek 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) ryż z jabłkiem i cynamonem 300g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina drobiowa 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : wafle ryżowe 1 szt	Energia [kcal] 2 831,7 Energia [kJ] 9 133,5 Białko ogółem [g] 71,6 białko zwierzęce [g] 51,2 białko roślinne [g] 172,5 Tłuszcz [g] 105,2 Węglowodany ogółem [g] 294,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 1 550,9 Potas [mg] 2 579,5 Wapń [mg] 802,4 Fosfor [mg] 1 249,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 81,4 Woda [g] 866,3 Popiół [g] 13,3
	Cukrzycowa Knułów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 15g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)		kompot 250ml zupa żurek 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) risotto z sosem koperkowym 400g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		posiłek uzupełniający : wafle ryżowe 1 szt herbata b /c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	Energia [kcal] 2 829,1 Energia [kJ] 9 394,6 Białko ogółem [g] 88,3 białko zwierzęce [g] 63,3 białko roślinne [g] 170,5 Tłuszcz [g] 121,4 Węglowodany ogółem [g] 301,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 2 969,1 Potas [mg] 2 786,5 Wapń [mg] 533,8 Fosfor [mg] 1 390,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 64,7 Woda [g] 713,8 Popiół [g] 17,3
	Łatwostrawna Knułów	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) pomidor 50g bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ryż z jabłkiem i cynamonem 300g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek posiłek uzupełniający : wafle ryżowe 1 szt	Energia [kcal] 2 548,5 Energia [kJ] 7 910,2 Białko ogółem [g] 79,7 białko zwierzęce [g] 53 białko roślinne [g] 149,7 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 293,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 1 482,4 Potas [mg] 2 051 Wapń [mg] 763,4 Fosfor [mg] 1 144 Błonnik pokarmowy [g] 10,7 suma cukrów prostych [g] 78,7 Woda [g] 777,3 Popiół [g] 10,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-08 poniedziałek	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pasta "pastella" 1 szt (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa żurek 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) risotto z sosem koperkowym 400g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty pekińskiej 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kapusta biała gotowana 120g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml ser żółty 50g (MLEKO) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : wafle ryżowe 1 szt	Energia [kcal] 3 046,3 Energia [kJ] 9 528,6 Białko ogółem [g] 207,1 białko zwierzęce [g] 101,1 białko roślinne [g] 133 Tłuszcz [g] 109,3 Węglowodany ogółem [g] 428,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,3 Sód [mg] 2 895,7 Potas [mg] 3 008,7 Wapń [mg] 608,4 Fosfor [mg] 1 533,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 76,6 Woda [g] 860,5 Popiół [g] 17,7
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 10g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pasta "pastella" 1 szt (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa żurek 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) risotto z sosem koperkowym 400g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kapusta biała gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 10g (ŚMIETANKA) ser żółty 50g (MLEKO) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) posiłek uzupełniający : wafle ryżowe 1 szt	Energia [kcal] 3 250,2 Energia [kJ] 11 701,4 Białko ogółem [g] 173,8 białko zwierzęce [g] 104,6 białko roślinne [g] 119,4 Tłuszcz [g] 123,4 Węglowodany ogółem [g] 467 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,9 Sód [mg] 4 106,9 Potas [mg] 3 746,4 Wapń [mg] 1 151,3 Fosfor [mg] 2 092,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 81 Woda [g] 1 067,7 Popiół [g] 24,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-09 wtorek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kakao 250ml (MLEKO) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) dżem 50g (S02) owoc 1sztuka bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa szpinakowa z ciecierzycą 400 ml (SELER) bitki wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) surówka z ogórka kiszzonego 120 g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta z makreli 60 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : sok owocowy 1szt	Energia [kcal] 2 725,5 Energia [kJ] 8 405 Białko ogółem [g] 94,9 białko zwierzęce [g] 59 białko roślinne [g] 192,9 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 281,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 2 726 Potas [mg] 4 201,3 Wapń [mg] 865,2 Fosfor [mg] 1 402,7 Błonnik pokarmowy [g] 18 suma cukrów prostych [g] 68,1 Woda [g] 1 325,3 Popiół [g] 18,4
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 15g (ŚMIETANKA) tw aróg 60g (MLEKO) owoc 1sztuka pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)		kompot 250ml zupa szpinakowa z ciecierzycą 350 ml (SELER) bitki wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) surówka z ogórka kiszzonego 120 g ziemniaki 250g		herbata b /c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta z makreli 60 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : sok owocowy 1szt	Energia [kcal] 2 345,7 Energia [kJ] 7 376,4 Białko ogółem [g] 83,1 białko zwierzęce [g] 61,5 białko roślinne [g] 167,2 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 235,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 2 660,8 Potas [mg] 3 942 Wapń [mg] 602,1 Fosfor [mg] 1 394,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 30,5 Woda [g] 1 120,2 Popiół [g] 17,4
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) 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 szpinakowa z ryżem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) bitki wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) cukinia 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) sałata - dodatek pasta z makreli 60 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50g posiłek uzupełniający : sok owocowy 1szt	Energia [kcal] 2 537,5 Energia [kJ] 8 354,1 Białko ogółem [g] 86,8 białko zwierzęce [g] 64 białko roślinne [g] 141,2 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 284,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 2 397,2 Potas [mg] 4 264,5 Wapń [mg] 851,2 Fosfor [mg] 1 431,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 67,3 Woda [g] 1 305,9 Popiół [g] 19

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-09 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) twarożek biały 50g (MLEKO) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) dżem 50g (S02) owoc 1sztuka	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa szpinakowa z ciecierzycą 400 ml (SELER) bitki drobiowe 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) surówka z ogórka kiszzonego 150g cukinia 120g (SELER, SÓJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	kasza manna z sosem owocowym 300ml (MLEKO, GLUTEN, S02)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml pasta z makreli 60 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser topiony 50g (MLEKO) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : sok owocowy 1szt	Energia [kcal] 2 797 Energia [kJ] 10 426,4 Białko ogółem [g] 102,1 białko zwierzęce [g] 68,2 białko roślinne [g] 99 Tłuszcz [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 429,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,7 Sód [mg] 4 004,6 Potas [mg] 4 981 Wapń [mg] 1 376,4 Fosfor [mg] 2 143,4 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 89,5 Woda [g] 1 766,9 Popiół [g] 25
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 10g (ŚMIETANKA) kakao 250ml (MLEKO) dżem 50g (S02) twarożek biały 50g (MLEKO) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) owoc 1sztuka	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa szpinakowa z ciecierzycą 350 ml (SELER) bitki wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) cukinia 150g (SELER, SÓJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z ogórka kiszzonego 150g ziemniaki 250g	kasza manna z sosem owocowym 300ml (MLEKO, GLUTEN, S02)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 10g (ŚMIETANKA) pasta z makreli 60 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) herbata b/c 250ml ser topiony 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : sok owocowy 1szt	Energia [kcal] 2 939,3 Energia [kJ] 11 286,2 Białko ogółem [g] 120,6 białko zwierzęce [g] 81,5 białko roślinne [g] 100 Tłuszcz [g] 98,1 Węglowodany ogółem [g] 395,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,6 Sód [mg] 3 969,1 Potas [mg] 5 249 Wapń [mg] 1 446,5 Fosfor [mg] 2 308,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 91,7 Woda [g] 1 801,8 Popiół [g] 25,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-10 środa	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ZYTO, PSZENICA) ser żółty 50g (MLEKO) masło 15g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50 g bułka kajzerka 50g. (ZYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER) kapusta czerwona gotowana 120g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ZYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 2 770,1 Energia [kJ] 5 909,3 Białko ogółem [g] 108,6 białko zwierzęce [g] 104,1 białko roślinne [g] 243,5 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 170,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,7 Sód [mg] 1 551,1 Potas [mg] 2 235,6 Wapń [mg] 1 184,8 Fosfor [mg] 1 227,3 Błonnik pokarmowy [g] 12,3 suma cukrów prostych [g] 51,6 Woda [g] 976 Popiół [g] 13,7
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ZYTO) masło 15g (ŚMIETANKA) ser żółty 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, PSZENICA, SERWATKA)		kompot 250ml zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER) kapusta czerwona gotowana 120g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 2 609,4 Energia [kJ] 5 511,6 Białko ogółem [g] 103,4 białko zwierzęce [g] 96,8 białko roślinne [g] 239,1 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 166,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,9 Sód [mg] 1 612,3 Potas [mg] 1 983,5 Wapń [mg] 892,6 Fosfor [mg] 1 101,4 Błonnik pokarmowy [g] 15,3 suma cukrów prostych [g] 36,7 Woda [g] 773,5 Popiół [g] 13,5
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) twaróg z koperkiem 60g (MLEKO) pomidor 50g bułka kajzerka 50g. (ZYTO, PSZENICA) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER) marchewki mini 150 g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta z białek z koperkiem 60g (JAJA) pomidor 50g sałata - dodatek posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 2 641,9 Energia [kJ] 8 358,8 Białko ogółem [g] 87,9 białko zwierzęce [g] 71,5 białko roślinne [g] 139,9 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 309,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,2 Sód [mg] 1 362,7 Potas [mg] 4 057,8 Wapń [mg] 831,1 Fosfor [mg] 1 376,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 55,7 Woda [g] 1 144,3 Popiół [g] 15,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-10 środa	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) ser żółty 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g twaróg z koperkiem 50g (MLEKO) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	drożdżówka	kompot 250ml zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER) kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) marchewki mini 120 g	maślanka 1szt (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 3 138,9 Energia [kJ] 8 256,8 Białko ogółem [g] 131,9 białko zwierzęce [g] 108,8 białko roślinne [g] 189,8 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 488,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,5 Sód [mg] 2 669,5 Potas [mg] 3 116,5 Wapń [mg] 1 263,6 Fosfor [mg] 1 608,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 54,7 Woda [g] 1 198,7 Popiół [g] 19,3
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 10g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) ser żółty 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g twaróg z koperkiem 50g (MLEKO) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	drożdżówka	kompot 250ml zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER) kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) marchewki mini 150 g	maślanka 1szt (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 10g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) herbata b/c 250ml pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 3 242,4 Energia [kJ] 11 036,3 Białko ogółem [g] 129,1 białko zwierzęce [g] 96,3 białko roślinne [g] 154,1 Tłuszcz [g] 116,2 Węglowodany ogółem [g] 442,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,6 Sód [mg] 2 803,3 Potas [mg] 5 228 Wapń [mg] 1 280,9 Fosfor [mg] 1 955,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 55,5 Woda [g] 1 320,9 Popiół [g] 23,7

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,