

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-11 czwartek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g bułka kajzerka 50g. ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml zupa krem z zielonych warzyw 400 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ) filet z kurczaka duszony 100g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 120g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Paprykarz 60 g zestaw warzyw 50 g Posiłek uzupełniający : galaretkę z warzywami 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 189,7 <b>Energia [kJ]</b> 6 311,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,5 <b>białko zwierzęce [g]</b> 69,3 <b>białko roślinne [g]</b> 175,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 220,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 25,9 <b>Sód [mg]</b> 3 837,4 <b>Potas [mg]</b> 4 656,3 <b>Wapń [mg]</b> 797,9 <b>Fosfor [mg]</b> 1 498,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 38 <b>Woda [g]</b> 1 356,6 <b>Popiół [g]</b> 20,6
	Cukrzykowa Knuarów	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )		kompot 250ml zupa krem z zielonych warzyw 400 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ) filet z kurczaka duszony 100g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 120g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Paprykarz 60 g zestaw warzyw 50 g Posiłek uzupełniający : galaretkę z warzywami 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 1 858,6 <b>Energia [kJ]</b> 6 003,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,6 <b>białko zwierzęce [g]</b> 60,5 <b>białko roślinne [g]</b> 124,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 221,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 23 <b>Sód [mg]</b> 3 898,8 <b>Potas [mg]</b> 4 407,3 <b>Wapń [mg]</b> 506,5 <b>Fosfor [mg]</b> 1 373,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 28,1 <b>Woda [g]</b> 1 158,4 <b>Popiół [g]</b> 20,4
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) baton 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g bułka kajzerka 50g. ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa krem z zielonych warzyw 400 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ) filet z kurczaka duszony 100g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek pomidor 50g Posiłek uzupełniający : galaretkę z warzywami 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 142,7 <b>Energia [kJ]</b> 6 645,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,6 <b>białko zwierzęce [g]</b> 80,7 <b>białko roślinne [g]</b> 137,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 229,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 25,9 <b>Sód [mg]</b> 4 261,9 <b>Potas [mg]</b> 4 978,7 <b>Wapń [mg]</b> 806,5 <b>Fosfor [mg]</b> 1 641 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43 <b>Woda [g]</b> 1 445 <b>Popiół [g]</b> 22,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-11 czwartek	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> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) sałatka jarzynowa 100g zestaw warzyw 50 g wędlina 30g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa krem z zielonych warzyw 400 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ) filet z kurczaka duszony 100g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z marchewki i jabłka 150g surówka z kapusty pekińskiej 120g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g	jogurt owocowy 150g	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml Paprykarz 60 g zestaw warzyw 50 g wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Posiłek uzupełniający : galaretką z warzywami 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	Energia [kcal] 2 498,5 Energia [kJ] 8 986,7 Białko ogółem [g] 108,2 białko zwierzęce [g] 73,1 białko roślinne [g] 109,7 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 343,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Sód [mg] 4 962,8 Potas [mg] 5 790,2 Wapń [mg] 784,3 Fosfor [mg] 1 879,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 suma cukrów prostych [g] 46,1 Woda [g] 1 703,7 Popiół [g] 28,1
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) sałatka jarzynowa 100g zestaw warzyw 50 g wędlina 30g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa krem z zielonych warzyw 400 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ) filet z kurczaka duszony 100g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z marchewki i jabłka 150g Surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g	jogurt owocowy 150g	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Paprykarz 60 g herbata b/c 250ml wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) zestaw warzyw 50 g Posiłek uzupełniający : galaretką z warzywami 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	Energia [kcal] 2 697,2 Energia [kJ] 9 691,8 Białko ogółem [g] 108,9 białko zwierzęce [g] 66,5 białko roślinne [g] 117,6 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 501 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8 Sód [mg] 5 018,1 Potas [mg] 5 876,1 Wapń [mg] 806,2 Fosfor [mg] 1 972,8 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 suma cukrów prostych [g] 48,4 Woda [g] 1 712,2 Popiół [g] 28,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-12 piątek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) twarożek biały z czosnkiem i ziołami 60 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g bułka kajzerka 50g. ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pulpet z ryby 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszzonej 120g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) posiłek uzupełniający : budyń 200g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 518,5 <b>Energia [kJ]</b> 6 899,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 92 <b>białko zwierzęce [g]</b> 75,1 <b>białko roślinne [g]</b> 202,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 30,4 <b>Sód [mg]</b> 2 504,7 <b>Potas [mg]</b> 4 264,7 <b>Wapń [mg]</b> 992,7 <b>Fosfor [mg]</b> 1 688,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,9 <b>Woda [g]</b> 1 359,5 <b>Popiół [g]</b> 18
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) twarożek biały z czosnkiem i ziołami 70 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pulpet z ryby 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszzonej 120g		herbata b /c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) posiłek uzupełniający : budyń 200g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 187,4 <b>Energia [kJ]</b> 7 308 <b>Białko ogółem [g]</b> 93 <b>białko zwierzęce [g]</b> 68,5 <b>białko roślinne [g]</b> 132,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 265,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 27,4 <b>Sód [mg]</b> 2 622,1 <b>Potas [mg]</b> 4 226,9 <b>Wapń [mg]</b> 728,8 <b>Fosfor [mg]</b> 1 682 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 40,3 <b>Woda [g]</b> 1 228,3 <b>Popiół [g]</b> 20,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-12 piątek	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) twarożek biały z ziołami 70 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50g bulka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet z ryby 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) brokuły 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 : budyń 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 357,7 Energia [kJ] 7 452,4 Białko ogółem [g] 164,4 białko zwierzęce [g] 77,4 białko roślinne [g] 144,1 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 311,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 2 233,3 Potas [mg] 4 249,4 Wapń [mg] 971,3 Fosfor [mg] 1 784,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 54,4 Woda [g] 1 330,5 Popiół [g] 17,9
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z płatkami żytnimi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) twarożek biały z czosnkiem i ziołami 70 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	sok owocowy 1szt	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet z ryby 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kapusty kiszzonej 150g brokuły 120g ziemniaki 250g	wafelek 1 szt (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) ser topiony 100g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) posiłek uzupełniający : budyń 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 784,6 Energia [kJ] 8 914,1 Białko ogółem [g] 142,1 białko zwierzęce [g] 87,8 białko roślinne [g] 155 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 435,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 3 161,9 Potas [mg] 4 718,1 Wapń [mg] 783,5 Fosfor [mg] 1 989,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 58,6 Woda [g] 1 296,8 Popiół [g] 20,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-12 piątek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. zycznymi 50ml ( <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> ) twarożek biały z czosnkiem i ziołami 70 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	sok owocowy 1szt	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pulpet z ryby 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) surówka z kapusty kiszonej 150g Brokuły 150g ziemniaki 250g	wafelek 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser topiony 100g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) posiłek uzupełniający : budyń 200g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 803 Energia [kJ] 7 738 Białko ogółem [g] 209,4 białko zwierzęce [g] 104,1 białko roślinne [g] 219,3 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 377,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 2 839,3 Potas [mg] 3 233,7 Wapń [mg] 781,8 Fosfor [mg] 2 050,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 61,5 Woda [g] 1 059,4 Popiół [g] 17,2
2024-04-13 sobota	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) serek w iejski 1 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) owoc 1sztuka bulka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )		kompot 250ml zupa barszcz biały 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) łazanki z kapustą 400g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasztet pieczony 70g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Posiłek uzupełniający : wafile ryżowe 1 szt	Energia [kcal] 3 327,4 Energia [kJ] 11 218 Białko ogółem [g] 98,3 białko zwierzęce [g] 70 białko roślinne [g] 180,3 Tłuszcz [g] 133,4 Węglowodany ogółem [g] 331,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,7 Sód [mg] 2 477,8 Potas [mg] 3 120,7 Wapń [mg] 968,8 Fosfor [mg] 1 553,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 104,3 Woda [g] 1 067,3 Popiół [g] 17,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-13 sobota	Cukrzykowa Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) owoc 1sztuka bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa barszcz biały 400 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) lazanki z kapustą 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		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 : wafle ryżowe 1 szt	Energia [kcal] 2 953,2 Energia [kJ] 10 634,2 Białko ogółem [g] 89,3 białko zwierzęce [g] 60,5 białko roślinne [g] 131,9 Tłuszcz [g] 140,8 Węglowodany ogółem [g] 306,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,4 Sód [mg] 2 388,1 Potas [mg] 2 828,8 Wapń [mg] 658,2 Fosfor [mg] 1 417,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 82,4 Woda [g] 851,9 Popiół [g] 16,4
	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 barszcz biały 400 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) makaron z sosem mięsno-jarzy no wym 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		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] 3 067,2 Energia [kJ] 10 565,6 Białko ogółem [g] 107,9 białko zwierzęce [g] 79,1 białko roślinne [g] 147,2 Tłuszcz [g] 104,4 Węglowodany ogółem [g] 346,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 1 789,7 Potas [mg] 3 154,9 Wapń [mg] 929,1 Fosfor [mg] 1 608,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 103,6 Woda [g] 1 039,1 Popiół [g] 16,7
	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 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)	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa barszcz biały 400 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) lazanki z kapustą 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) wędlina 30g zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) herbata gorzka 250ml Posiłek uzupełniający : wafle ryżowe 1 szt	Energia [kcal] 3 465,4 Energia [kJ] 13 628,4 Białko ogółem [g] 110,9 białko zwierzęce [g] 72,4 białko roślinne [g] 91,5 Tłuszcz [g] 147 Węglowodany ogółem [g] 435,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,8 Sód [mg] 2 955,7 Potas [mg] 3 550,7 Wapń [mg] 1 132,1 Fosfor [mg] 1 853,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 115,2 Woda [g] 1 194,9 Popiół [g] 20,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-13 sobota	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 10g (ŚMIETANKA) kakao 250ml (MLEKO) serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) owoc 1sztuka miód 50g (ORZECHY, SEZAM) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa barszcz biały 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) lazanki z kapustą 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 10g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 70g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) herbata b/c 250ml wędlina 30g zestaw warzyw 50 g Posiłek uzupełniający : wafle ryżowe 1 szt	Energia [kcal] 3 685,4 Energia [kJ] 14 414,3 Białko ogółem [g] 119,2 białko zwierzęce [g] 73,3 białko roślinne [g] 106,8 Tłuszcz [g] 140,6 Węglowodany ogółem [g] 489,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,7 Sód [mg] 2 966,6 Potas [mg] 3 669,1 Wapń [mg] 1 147,2 Fosfor [mg] 1 941,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 115,4 Woda [g] 1 198 Popiół [g] 21
2024-04-14 niedziela	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) kielbaska na ciepło 100g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g musztarda 1 szt (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet z kurczaka smażony 100g (GLUTEN, JAJA) ziemniaki 250g marchewka z groszkiem 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g Posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 2 728,5 Energia [kJ] 6 440,6 Białko ogółem [g] 119,1 białko zwierzęce [g] 61,6 białko roślinne [g] 251,3 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 221,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8 Sód [mg] 1 347,4 Potas [mg] 2 015,9 Wapń [mg] 828,1 Fosfor [mg] 1 063 Błonnik pokarmowy [g] 14,4 suma cukrów prostych [g] 55,7 Woda [g] 851,8 Popiół [g] 11,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-14 niedziela	Cukrzykowa Knułów	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kielbaska na ciepło 100g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) musztarda 1 szt ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kotlet z kurczaka smażony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) marchewka z groszkiem 120g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g Posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 397,4 <b>Energia [kJ]</b> 7 477,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 62,1 <b>białko zwierzęce [g]</b> 52,4 <b>białko roślinne [g]</b> 131,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 289,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 33,7 <b>Sód [mg]</b> 1 826,8 <b>Potas [mg]</b> 3 631,4 <b>Wapń [mg]</b> 554,4 <b>Fosfor [mg]</b> 1 173,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48 <b>Woda [g]</b> 985,4 <b>Popiół [g]</b> 16,1
	Łatwostrawna Knułów	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) baton 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kielbaska na ciepło 100g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ketchup ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN</b> ) sałata - dodatek bułka kajzerka 50g. ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) roladka drobiowa gotowana 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) bukiet jarzyn 120g ziemniaki 250g sos dietetyczny 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )		herbata b/c 250ml baton 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek Posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 736,2 <b>Energia [kJ]</b> 7 753 <b>Białko ogółem [g]</b> 70 <b>białko zwierzęce [g]</b> 68,4 <b>białko roślinne [g]</b> 151,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 346 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 36,7 <b>Sód [mg]</b> 1 595,8 <b>Potas [mg]</b> 3 956 <b>Wapń [mg]</b> 798,9 <b>Fosfor [mg]</b> 1 221,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,4 <b>Woda [g]</b> 1 176,8 <b>Popiół [g]</b> 16

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-14 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> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) kielbaska na ciepło 100g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g musztarda 1 szt ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ) musztarda 10g ( <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> ) kotlet z kurczaka 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) marchewka z groszkiem 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) bukiet jarzyn 120g 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 pasta jajeczna 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	Energia [kcal] 3 273,8 Energia [kJ] 10 357,4 Białko ogółem [g] 104,5 białko zwierzęce [g] 83,7 białko roślinne [g] 155,6 Tłuszcz [g] 115,6 Węglowodany ogółem [g] 494,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,7 Sód [mg] 2 767,9 Potas [mg] 4 503,9 Wapń [mg] 1 075,2 Fosfor [mg] 1 890,1 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 47,4 Woda [g] 1 320,2 Popiół [g] 22,4
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) kielbaska na ciepło 100g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g musztarda 1 szt ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	sok warzywny 1szt	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kompot 250ml kotlet z kurczaka 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) marchewka z groszkiem 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) bukiet jarzyn 150g ziemniaki 250g	ciasto 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta jajeczna 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	Energia [kcal] 3 766,1 Energia [kJ] 12 726,4 Białko ogółem [g] 146,2 białko zwierzęce [g] 122 białko roślinne [g] 153,3 Tłuszcz [g] 149,1 Węglowodany ogółem [g] 414 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,9 Sód [mg] 3 355,2 Potas [mg] 5 291,2 Wapń [mg] 1 142 Fosfor [mg] 2 329,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 53,2 Woda [g] 1 443,9 Popiół [g] 25,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-15 poniedziałek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ZYZO, PSZENICA) masło 15g (SMIETANKA) pasztecik drobiowy 1 szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g bułka kajzerka 50g. (ZYZO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa jarzynowa z lany ciastem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180 g (.) kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN) surówka z kapusty białej 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ZYZO, PSZENICA) masło 15g (SMIETANKA) pasta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : sok owocowy 1szt	Energia [kcal] 2 857,9 Energia [kJ] 9 245,6 Białko ogółem [g] 92,1 białko zwierzęce [g] 73,8 białko roślinne [g] 170,4 Tłuszcz [g] 130,1 Węglowodany ogółem [g] 228,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,3 Sód [mg] 2 021,1 Potas [mg] 3 025,3 Wapń [mg] 882,7 Fosfor [mg] 1 498 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 41,7 Woda [g] 1 132,9 Popiół [g] 16,7
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYZO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (SMIETANKA) pasztecik drobiowy 1 szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ZYZO)		kompot 250ml zupa jarzynowa z lany ciastem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180 g (.) kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN) surówka z kapusty białej 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYZO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (SMIETANKA) pasta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : sok warzywny 1szt	Energia [kcal] 2 629,6 Energia [kJ] 9 273,5 Białko ogółem [g] 90,4 białko zwierzęce [g] 65,1 białko roślinne [g] 128,4 Tłuszcz [g] 131,3 Węglowodany ogółem [g] 248,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,5 Sód [mg] 2 275 Potas [mg] 3 028,8 Wapń [mg] 597,5 Fosfor [mg] 1 467,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 25,2 Woda [g] 941,6 Popiół [g] 17,5
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (SMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek bułka kajzerka 50g. (ZYZO, PSZENICA) pomidor 50g		kompot 250ml zupa jarzynowa z lany ciastem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180 g (., SELER) kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN) cukinia 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (SMIETANKA) pasta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek posiłek uzupełniający : sok owocowy 1szt	Energia [kcal] 2 388,6 Energia [kJ] 7 430,2 Białko ogółem [g] 79 białko zwierzęce [g] 64,6 białko roślinne [g] 137,6 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 267,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38 Sód [mg] 1 635 Potas [mg] 2 922,8 Wapń [mg] 739,2 Fosfor [mg] 1 329,5 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 suma cukrów prostych [g] 39,9 Woda [g] 1 060,7 Popiół [g] 13,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-15 poniedziałek	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <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> ) pasztecik drobiowy 1 szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g serek do chleba naturalny 2 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	drożdżówka	kompot 250ml zupa jarzynowa z lonym ciastem 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180 g (.) kasza jęczmienna 250g ( <b>JĘCZMIEN</b> ) surówka z kapusty białej 120g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) cukinia 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	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 jajko 1 szt ( <b>JAJA</b> ) pasta rybna 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : sok owocowy 1szt	Energia [kcal] 3 444,8 Energia [kJ] 11 787,6 Białko ogółem [g] 160 białko zwierzęce [g] 137,7 białko roślinne [g] 156,2 Tłuszcz [g] 152,7 Węglowodany ogółem [g] 306,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,8 Sód [mg] 2 621,9 Potas [mg] 3 731,9 Wapń [mg] 931,1 Fosfor [mg] 2 329,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 67,8 Woda [g] 1 378,6 Popiół [g] 22
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <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> ) serek do chleba naturalny 2 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) zestaw warzyw 50 g pasztecik drobiowy 1 szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	drożdżówka	kompot 250ml zupa jarzynowa z lonym ciastem 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180 g (.) kasza jęczmienna 250g ( <b>JĘCZMIEN</b> ) surówka z kapusty białej 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) cukinia 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	serek homogenizowany 1 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) jajko 1 szt ( <b>JAJA</b> ) herbata b/c 250ml pasta rybna 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : sok owocowy 1szt	Energia [kcal] 3 653,6 Energia [kJ] 13 798,4 Białko ogółem [g] 176,7 białko zwierzęce [g] 136,4 białko roślinne [g] 115,1 Tłuszcz [g] 150,7 Węglowodany ogółem [g] 405,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53 Sód [mg] 3 439,6 Potas [mg] 4 143,2 Wapń [mg] 989,8 Fosfor [mg] 2 587 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 71,7 Woda [g] 1 472,2 Popiół [g] 25,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-16 wtorek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO) kakao 250ml (MLEKO) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) owoc 1sztuka bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kielbasa pieczona 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Panszkraut 300g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta a'la tatziki 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g Posilek uzupełniający : galaretki 150 g	Energia [kcal] 2 671,7 Energia [kJ] 4 829,5 Białko ogółem [g] 76,4 białko zwierzęce [g] 61,9 białko roślinne [g] 235,9 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 352,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,8 Sód [mg] 590,4 Potas [mg] 1 086,4 Wapń [mg] 385 Fosfor [mg] 448 Błonnik pokarmowy [g] 8,2 suma cukrów prostych [g] 36,8 Woda [g] 510,3 Popiół [g] 6,2
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kielbasa pieczona z cebulką 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Panszkraut 300g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta a'la tatziki 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g Posilek uzupełniający : galaretki 150 g	Energia [kcal] 2 434,2 Energia [kJ] 4 630,9 Białko ogółem [g] 110,8 białko zwierzęce [g] 91,7 białko roślinne [g] 176,8 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 370,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,9 Sód [mg] 1 149,6 Potas [mg] 1 656,5 Wapń [mg] 681,5 Fosfor [mg] 897,7 Błonnik pokarmowy [g] 10,7 suma cukrów prostych [g] 38,7 Woda [g] 694,9 Popiół [g] 9,7
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO) kakao 250ml (MLEKO) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) marchewki mini 120 g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) tw aróg 60g (MLEKO) pomidor 50g sałata - dodatek Posilek uzupełniający : galaretki 150 g	Energia [kcal] 2 662,8 Energia [kJ] 7 278,7 Białko ogółem [g] 50,8 białko zwierzęce [g] 50 białko roślinne [g] 160,8 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany ogółem [g] 421,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 1 248,8 Potas [mg] 3 819,6 Wapń [mg] 764,5 Fosfor [mg] 981,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 54,2 Woda [g] 1 220,5 Popiół [g] 13,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-16 wtorek	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z makaronem 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kakao 250ml (MLEKO) miód 100g (ORZECHY, SEZAM) twarożek biały 50g (MLEKO) owoc 1sztuka bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) marchewki mini 150 g kapusta kiszona gotowana 120g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	Pudding 1szt (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml pasta a'la tzatziki 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g wędlina 30g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Posiłek uzupełniający : galaretki 150 g	Energia [kcal] 2 755,9 Energia [kJ] 9 234,8 Białko ogółem [g] 109,4 białko zwierzęce [g] 75,1 białko roślinne [g] 111,3 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 474,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9 Sód [mg] 2 029,6 Potas [mg] 3 085,2 Wapń [mg] 1 071,7 Fosfor [mg] 1 477,4 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 73,7 Woda [g] 1 205,3 Popiół [g] 15,6
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z makaronem 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kakao 250ml (MLEKO) twarożek biały 50g (MLEKO) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) owoc 1sztuka bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) marchewki mini 150 g kapusta kiszona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	Pudding 1szt (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta a'la tzatziki 60g (MLEKO) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g wędlina 30g (SELER, GORCZYCA) Posiłek uzupełniający : galaretki 150 g	Energia [kcal] 2 948,7 Energia [kJ] 9 431,6 Białko ogółem [g] 91,9 białko zwierzęce [g] 73,5 białko roślinne [g] 150,5 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 478 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9 Sód [mg] 2 029,8 Potas [mg] 5 457 Wapń [mg] 1 126,2 Fosfor [mg] 1 613,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 73,2 Woda [g] 1 724,4 Popiół [g] 22
	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) schab duszony 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g surówka z ogórka kiszzonego 120 g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) ser mozzarella 50 g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g Posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 2 814,7 Energia [kJ] 8 224,6 Białko ogółem [g] 89,5 białko zwierzęce [g] 74,9 białko roślinne [g] 196,7 Tłuszcz [g] 101,4 Węglowodany ogółem [g] 260,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 3 269,6 Potas [mg] 4 009,2 Wapń [mg] 838,5 Fosfor [mg] 1 449,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 48,5 Woda [g] 1 032,3 Popiół [g] 21,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-17 środa	Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO</b> , <b>GLUTEN</b> , <b>LUBIN</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA</b> , <b>SEZAM</b> , <b>ZYTO</b> , <b>PSZENICA</b> , <b>SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER</b> , <b>GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> , <b>SOJA</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> , <b>JĘCZMIEN</b> ) schab duszony 100g ( <b>SELER</b> , <b>SOJA</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> ) ziemniaki 250g surówka z ogórka kiszzonego 120 g		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> ) ser mozzarella 50 g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g Posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt ( <b>MLEKO</b> , <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>ORZECHY</b> , <b>SOJA</b> , <b>SEZAM</b> )	Energia [kcal] 2 256,8 Energia [kJ] 7 704,5 Białko ogółem [g] 84,5 białko zwierzęce [g] 68,1 białko roślinne [g] 119,5 Tłuszcz [g] 105,2 Węglowodany ogółem [g] 210,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 3 018,7 Potas [mg] 3 980,2 Wapń [mg] 835,5 Fosfor [mg] 1 453,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,1 suma cukrów prostych [g] 43,6 Woda [g] 1 026,3 Popiół [g] 21,1
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO</b> , <b>GLUTEN</b> , <b>LUBIN</b> ) baton 120g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>SEZAM</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER</b> , <b>GORCZYCA</b> ) bułka kajzerka 50g. ( <b>ZYTO</b> , <b>PSZENICA</b> ) pomidor 50g salata - dodatek		kompot 250ml zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> , <b>SOJA</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> , <b>JĘCZMIEN</b> ) schab duszony 100g ( <b>SELER</b> , <b>SOJA</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> ) ziemniaki 250g buraki 120g		herbata b/c 250ml baton 120g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>SEZAM</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser mozzarella 50 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50g salata - dodatek Posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt ( <b>MLEKO</b> , <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>ORZECHY</b> , <b>SOJA</b> , <b>SEZAM</b> )	Energia [kcal] 2 696,2 Energia [kJ] 9 006,7 Białko ogółem [g] 98,9 białko zwierzęce [g] 76,6 białko roślinne [g] 140,7 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 277,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2 Sód [mg] 3 104,4 Potas [mg] 4 696,8 Wapń [mg] 1 163,5 Fosfor [mg] 1 737,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 69,9 Woda [g] 1 269,1 Popiół [g] 23,5
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA</b> , <b>SEZAM</b> , <b>ZYTO</b> , <b>PSZENICA</b> , <b>SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/ c 250ml ( <b>MLEKO</b> , <b>GLUTEN</b> , <b>LUBIN</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER</b> , <b>GORCZYCA</b> ) bułka kajzerka 50g. ( <b>ZYTO</b> , <b>PSZENICA</b> ) zestaw warzyw 50 g dżem 50g ( <b>S02</b> )	Kefir 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	kompot 250ml zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> , <b>SOJA</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> , <b>JĘCZMIEN</b> ) schab duszony 100g ( <b>SELER</b> , <b>SOJA</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> ) buraki 120g surówka z ogórka kiszzonego 150g ziemniaki 250g	Pudding 1szt ( <b>MLEKO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA</b> , <b>SEZAM</b> , <b>ZYTO</b> , <b>PSZENICA</b> , <b>SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml ser mozzarella 100 g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER</b> , <b>GORCZYCA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>ZYTO</b> ) zestaw warzyw 50 g Posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt ( <b>MLEKO</b> , <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>ORZECHY</b> , <b>SOJA</b> , <b>SEZAM</b> )	Energia [kcal] 2 989,5 Energia [kJ] 11 070,2 Białko ogółem [g] 131,4 białko zwierzęce [g] 98,8 białko roślinne [g] 107,3 Tłuszcz [g] 109,8 Węglowodany ogółem [g] 371,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6 Sód [mg] 4 897,6 Potas [mg] 5 102,8 Wapń [mg] 1 103,6 Fosfor [mg] 2 139,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 87,5 Woda [g] 1 413,7 Popiół [g] 29,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA		
2024-04-17 środa	Knurowa Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) bułka kajzerka 50g. ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) zestaw warzyw 50 g	Kefir 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	kompot 250ml zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) schab duszony 100g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) buraki 150g surówka z ogórka kiszzonego 150g ziemniaki 250g	Pudding 1szt ( <b>MLEKO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser mozzarella 100 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250ml wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	Energia [kcal] 2 999,8 Energia [kJ] 11 113,1 Białko ogółem [g] 131,6 białko zwierzęce [g] 98,8 białko roślinne [g] 107,5 Tłuszcz [g] 110,4 Węglowodany ogółem [g] 373,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,7 Sód [mg] 4 904,2 Potas [mg] 5 143,2 Wapń [mg] 1 108,3 Fosfor [mg] 2 141,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 88,5 Woda [g] 1 425,9 Popiół [g] 29,2		
		2024-04-18 czwartek	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> ) ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) bitki drobiowe 100g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) bukiet jarzyn 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) hummus 60 g zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 222,8 Energia [kJ] 6 597,5 Białko ogółem [g] 80 białko zwierzęce [g] 63,8 białko roślinne [g] 168,3 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 194,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 1 344,6 Potas [mg] 4 047,6 Wapń [mg] 1 141,2 Fosfor [mg] 1 413,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 suma cukrów prostych [g] 39,5 Woda [g] 1 199,2 Popiół [g] 16,1
			Cukrzykowa Knurow	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 żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) bitki drobiowe 100g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) bukiet jarzyn 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) hummus 60g zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 1 875,7 Energia [kJ] 6 126,4 Białko ogółem [g] 72,7 białko zwierzęce [g] 55,2 białko roślinne [g] 120,8 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 187,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 1 233,3 Potas [mg] 3 708,6 Wapń [mg] 843,3 Fosfor [mg] 1 211 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 22,3 Woda [g] 974,5 Popiół [g] 14,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-18 czwartek	Ławostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) baton 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek pomidor 50g		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) bitki drobiowe 100g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) bukiet jarzyn 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta twarogowa 60g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) sałata - dodatek pomidor 50g posiłek uzupełniający : mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 119,5 Energia [kJ] 6 601,4 Białko ogółem [g] 88,7 białko zwierzęce [g] 69,9 białko roślinne [g] 137,3 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 209,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 1 343 Potas [mg] 4 447 Wapń [mg] 793 Fosfor [mg] 1 416,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 41 Woda [g] 1 297,8 Popiół [g] 16,3
	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> ) kawa zbożowa b/ c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) bitki drobiowe 100g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) bukiet jarzyn 120g sałata z jogurtem 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g	maślanka 1szt ( <b>MLEKO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml hummus 100 g sałata - dodatek sałatka jarzynowa 100g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 705 Energia [kJ] 9 902,6 Białko ogółem [g] 117,8 białko zwierzęce [g] 79,6 białko roślinne [g] 112,9 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 355,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,3 Sód [mg] 2 782,4 Potas [mg] 5 357,1 Wapń [mg] 1 299,6 Fosfor [mg] 2 048,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 47,5 Woda [g] 1 607,3 Popiół [g] 24

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-18 czwartek	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> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) bitki drobiowe 100g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) bukiet jarzyn 150g sałata z jogurtem 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g	maślanka 1szt ( <b>MLEKO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) sałatka makaronowa 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SO2, STRACZKI, GORCZYCA, SEZAM</b> ) herbata b/c 250ml humus 100 g sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 936,7 <b>Energia [kJ]</b> 8 701,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,3 <b>białko zwierzęce [g]</b> 91,4 <b>białko roślinne [g]</b> 190,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 363,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 32,5 <b>Sód [mg]</b> 2 707,5 <b>Potas [mg]</b> 5 155,7 <b>Wapń [mg]</b> 1 278,5 <b>Fosfor [mg]</b> 1 976 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 46,9 <b>Woda [g]</b> 1 562,7 <b>Popiół [g]</b> 23,3
2024-04-19 piątek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta rybna 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) jajko w sosie koperkowym 2szt ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) fasolka szparagowa 120g ( <b>STRĄCZKI</b> ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Posiłek uzupełniający : Kisziel 150g	<b>Energia [kcal]</b> 2 237,1 <b>Energia [kJ]</b> 6 493 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,1 <b>białko zwierzęce [g]</b> 71,4 <b>białko roślinne [g]</b> 166,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 199 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 32,5 <b>Sód [mg]</b> 2 494,8 <b>Potas [mg]</b> 4 032 <b>Wapń [mg]</b> 898,8 <b>Fosfor [mg]</b> 1 565,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,7 <b>Woda [g]</b> 1 326 <b>Popiół [g]</b> 18,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-19 piątek	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) jajko w sosie koperkowym 2szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) fasolka szparagowa 120g (STRĄCZKI) 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 : Kisiel 150g	Energia [kcal] 1 852,7 Energia [kJ] 5 865,8 Białko ogółem [g] 77,6 białko zwierzęce [g] 62,7 białko roślinne [g] 118,1 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 183,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 2 381,8 Potas [mg] 3 675,6 Wapń [mg] 598,5 Fosfor [mg] 1 349,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 40,4 Woda [g] 1 100,5 Popiół [g] 16,5
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) pomidor 50g salata - dodatek		kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) jajko w sosie koperkowym 2szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) brokuły 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g salata - dodatek Posiłek uzupełniający : kisiel 150 ml	Energia [kcal] 2 134,3 Energia [kJ] 6 509,5 Białko ogółem [g] 87,3 białko zwierzęce [g] 71,2 białko roślinne [g] 134,6 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 200,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 2 497,5 Potas [mg] 4 259 Wapń [mg] 884,2 Fosfor [mg] 1 593,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 suma cukrów prostych [g] 57,6 Woda [g] 1 366,1 Popiół [g] 18,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-19 piątek	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z płatkami 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, LUBIN</b> ) pasta ry bna 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> )	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) jajko w sosie koperkowym 2szt ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) fasolka szparagowa 120g ( <b>STRĄCZKI</b> ) Brokuły 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 wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałatka wiosenna 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g Posiłek uzupełniający : kisiel 150 ml bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Energia [kcal] 2 971,4 Energia [kJ] 10 695,1 Białko ogółem [g] 142,1 białko zwierzęce [g] 95,3 białko roślinne [g] 117,7 Tłuszcz [g] 119,6 Węglowodany ogółem [g] 372,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50 Sód [mg] 4 641,6 Potas [mg] 4 842,6 Wapń [mg] 1 367,3 Fosfor [mg] 2 473,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 68 Woda [g] 1 450,9 Popiół [g] 28,4
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z płatkami żytnimi 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> ) pasta ry bna 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) jajko w sosie koperkowym 2szt ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Brokuły 150g fasolka szparagowa 150g ( <b>STRĄCZKI</b> ) ziemniaki 250g	wafelki ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</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 sałatka wiosenna 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g Posiłek uzupełniający : kisiel 150 ml	Energia [kcal] 3 018,3 Energia [kJ] 10 891,4 Białko ogółem [g] 145,2 białko zwierzęce [g] 95,2 białko roślinne [g] 121 Tłuszcz [g] 111,5 Węglowodany ogółem [g] 401,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,7 Sód [mg] 4 652,3 Potas [mg] 5 547,5 Wapń [mg] 1 382,3 Fosfor [mg] 2 563,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 68,7 Woda [g] 1 585,6 Popiół [g] 29,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-20 sobota	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kakao 250ml (MLEKO) pieczywo zwykłe 120g (ZYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) owoc 1sztuka bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kaszotto 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ZYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) twaróg z koperkiem60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : wafle ryżowe 1 szt	Energia [kcal] 2 936,8 Energia [kJ] 9 580,1 Białko ogółem [g] 91,3 białko zwierzęce [g] 67,6 białko roślinne [g] 175,8 Tłuszcz [g] 101,5 Węglowodany ogółem [g] 311 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 1 011 Potas [mg] 2 564,1 Wapń [mg] 1 024,5 Fosfor [mg] 1 533,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 suma cukrów prostych [g] 102,1 Woda [g] 911,7 Popiół [g] 13,8
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kaszotto 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) twaróg z koperkiem 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : wafle ryżowe 1 szt	Energia [kcal] 2 225,5 Energia [kJ] 7 584,5 Białko ogółem [g] 74,1 białko zwierzęce [g] 58 białko roślinne [g] 119,4 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 235,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 494,2 Potas [mg] 2 063,3 Wapń [mg] 689,9 Fosfor [mg] 1 223,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 suma cukrów prostych [g] 77,7 Woda [g] 665,9 Popiół [g] 10,6
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kakao 250ml (MLEKO) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) owoc 1sztuka bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kaszotto 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) twaróg z koperkiem 60g (MLEKO) salata - dodatek pomidor 50g posiłek uzupełniający : wafle ryżowe 1 szt	Energia [kcal] 2 832,2 Energia [kJ] 9 588,2 Białko ogółem [g] 91,6 białko zwierzęce [g] 67,3 białko roślinne [g] 142,7 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 315,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 1 011,7 Potas [mg] 2 613,9 Wapń [mg] 1 026,3 Fosfor [mg] 1 536,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 102,1 Woda [g] 931 Popiół [g] 14

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-20 sobota	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kakao 250ml (MLEKO) serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kaszo 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN)	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g twaróg z koperkiem 100g (MLEKO) posiłek uzupełniający : wafle ryżowe 1 szt	Energia [kcal] 2 901,7 Energia [kJ] 10 580,8 Białko ogółem [g] 104,6 białko zwierzęce [g] 82,6 białko roślinne [g] 91,3 Tłuszcz [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 413,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,6 Sód [mg] 1 438,5 Potas [mg] 2 852,5 Wapń [mg] 1 038,7 Fosfor [mg] 1 702,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 103,2 Woda [g] 986,7 Popiół [g] 15,7
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 10g (ŚMIETANKA) kakao 250ml (MLEKO) serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kaszo 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN)	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 10g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) herbata b/c 250ml sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g twaróg z koperkiem 100g (MLEKO) posiłek uzupełniający : wafle ryżowe 1 szt	Energia [kcal] 3 080,9 Energia [kJ] 11 871,9 Białko ogółem [g] 129,4 białko zwierzęce [g] 94,8 białko roślinne [g] 95,6 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 420,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 1 903,3 Potas [mg] 3 157,2 Wapń [mg] 1 143,7 Fosfor [mg] 2 077,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 118,4 Woda [g] 1 078,1 Popiół [g] 18,3

### **Oznaczenia alergenów:**

MLEKO - Białko mleka krowiego,  
GLUTEN - Gluten,  
JAJA - Jaja kurze,  
. - Mięso wołowe,  
. - Mięso wieprzowe,  
ORZECHY - Orzechy ziemne,  
ORZECHY - Orzechy archaidowe,  
ORZECHY - Orzechy włoskie,  
SELER - Seler,  
SO<sub>2</sub> - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
RYBY - Ryby,  
SKORUPIAKI - Skorupiaki,  
MIĘCZAKI - Mięczaki,  
SOJA - Soja,  
STRĄCZKI - Rośliny strączkowe,  
GORCZYCA - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZAM - Ziarno sezamu,  
ŁUBIN - Łubin i produkty pochodne,  
ŻYTO - Żyto,  
KAM - Kamut,  
PSZENICA - PSZENICA,  
JĘCZMIENŃ - JĘCZMIENŃ,  
LAKTOZA - LAKTOZA,  
PISTACJE - PISTACJE,  
ŚMIETANKA - ŚMIETANKA,  
SERWATKA - SERWATKA,  
ORZ BRAZYL - ORZECH BRAZYL,