

## Jadłospisy za okres od dnia 2021-10-11 do dnia 2021-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2021-10-11 poniedziałek	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa makaronowa 400ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) pieczeń rzymska 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, SEZ, ŻYT</b> ) buraki 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina 50g pomidor 50g	<b>Energia [kcal] 2344,6</b> <b>Białko ogółem [g] 98,7</b> <b>Witamina C [mg] 108,1</b> <b>Tłuszcz [g] 71</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 350</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,5</b> <b>Procent energii z białka [%] 16,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6</b>
	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa makaronowa 400ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) pieczeń rzymska 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, SEZ, ŻYT</b> ) buraki 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina 50g pomidor 50g	<b>Energia [kcal] 2130,6</b> <b>Białko ogółem [g] 90,3</b> <b>Witamina C [mg] 105,6</b> <b>Tłuszcz [g] 67,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 325,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,8</b> <b>Procent energii z białka [%] 27,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8</b>
	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) baton 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina 50g sałata - dodatek		kompot 250ml zupa makaronowa 400ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) pieczeń rzymska 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, SEZ, ŻYT</b> ) ziemniaki 250g buraki 120g		herbata b/c 250ml baton 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina 50g pomidor 50g	<b>Energia [kcal] 2162,7</b> <b>Białko ogółem [g] 95,6</b> <b>Witamina C [mg] 108,1</b> <b>Tłuszcz [g] 63,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 317,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 18,6</b> <b>Procent energii z białka [%] 17,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2021-10-11 do dnia 2021-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2021-10-11 poniedziałek	Knurów I Trimestr	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) ser żółty 50g (MLE) sałata - dodatek ogórek zielony 50g	drożdżówka	kompot 250ml zupa makaronowa 400ml (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ, SEL, SEZ, ŻYT) ziemniaki 200g buraki 120g	maślanka 1szt (MLE)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) sałatka z pomidorów z jogurtem greckim i bazylią 150g papryka konserwowa 50g (S02) herbata b/c 200ml wędlina 30g (SEL, GOR)	<b>Energia [kcal] 2 331,5</b> <b>Białko ogółem [g] 104,3</b> <b>Witamina C [mg] 148,6</b> <b>Tłuszcz [g] 68,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 352,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,3</b> <b>Procent energii z białka [%] 139,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6</b>
	Knurów II Trimestr	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) ser żółty 50g (MLE) sałata - dodatek ogórek zielony 50g	drożdżówka	kompot 250ml zupa makaronowa 400ml (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ, SEL, SEZ, ŻYT) buraki 120g ziemniaki 200g surówka z białej kapusty 100g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)	maślanka 1szt (MLE)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml sałatka z pomidorów z jogurtem greckim i bazylią 150g papryka konserwowa 50g (S02) wędlina 30g (SEL, GOR)	<b>Energia [kcal] 2 447,9</b> <b>Białko ogółem [g] 104,3</b> <b>Witamina C [mg] 196,7</b> <b>Tłuszcz [g] 71,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 381,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38</b> <b>Procent energii z białka [%] 130,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4</b>
	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) ser żółty 50g (MLE) sałata - dodatek ogórek zielony 50g	drożdżówka	kompot 250ml zupa makaronowa 400ml (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ, SEL, SEZ, ŻYT) buraki 120g ziemniaki 250g surówka z kapusty białej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)	maślanka 1szt (MLE)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml sałatka z pomidorów z jogurtem greckim i bazylią 150g papryka konserwowa 50g (S02) wędlina 30g (SEL, GOR)	<b>Energia [kcal] 2 435,9</b> <b>Białko ogółem [g] 105</b> <b>Witamina C [mg] 217,9</b> <b>Tłuszcz [g] 82</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 349,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,3</b> <b>Procent energii z białka [%] 138,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2021-10-11 do dnia 2021-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2021-10-11 poniedziałek	Knurow Dieta Laktacyjna		zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLE</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ) sałata - dodatek ogórek zielony 50g	drożdżówka	kompot 250ml zupa makaronowa 400ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) pieczeń rzymska 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, SEZ, ŻYT</b> ) buraki 150g surówka z kapusty białej 150g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 250g	maślanka 1szt ( <b>MLE</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) sałatka z pomidorów z jogurtem greckim i bazylią 150g herbata b/c 250ml papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> ) wędlina 30g ( <b>SEL, GOR</b> )	<b>Energia [kcal] 2558,1</b> <b>Białko ogółem [g] 111,6</b> <b>Witamina C [mg] 218,6</b> <b>Tłuszcz [g] 75,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 391,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,5</b> <b>Procent energii z białka [%] 130,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9</b>
		Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLE, GLU</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa brokułowa 400ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ryż na sypko zsosem myśliwskim 300g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kalanchoja 120g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina 50g ogórek zielony 50g	<b>Energia [kcal] 2229</b> <b>Białko ogółem [g] 96,3</b> <b>Witamina C [mg] 162,5</b> <b>Tłuszcz [g] 71,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 321,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,6</b> <b>Procent energii z białka [%] 60,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4</b>
		Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLE, GLU</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa brokułowa 400ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ryż na sypko zsosem myśliwskim 300g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kalanchoja 120g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina 50g ogórek zielony 50g	<b>Energia [kcal] 2015</b> <b>Białko ogółem [g] 87,9</b> <b>Witamina C [mg] 160</b> <b>Tłuszcz [g] 67,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 296,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,9</b> <b>Procent energii z białka [%] 71</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2021-10-12 wtorek	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLE, GLU</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) baton 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) twarożek biały 50g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa brokułowa 400ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ryż z jabłkiem 300g		herbata b/c 250ml baton 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlna 50g sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 1 823,5</b> <b>Białko ogółem [g] 69,5</b> <b>Witamina C [mg] 61</b> <b>Tłuszcz [g] 56</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 270</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 11,9</b> <b>Procent energii z białka [%] 15,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5</b>
	Knurów I Trymestr	zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50g papryka konserwowa 30g ( <b>S02</b> )	Kefir ( <b>MLE</b> )	kompot 250ml zupa brokułowa 400ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kaszotto 300g ( <b>GLU, SEL, SOJ, STR, GOR, SEZ</b> ) surówka z kapusty pekińskiej 120g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) sos pomidorowy 100ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )	sok owocowy 1szt	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlna 50g ogórek zielony 50g herbata b/c 200ml sałata - dodatek sałatka jarzynowa 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )	<b>Energia [kcal] 1 935,3</b> <b>Białko ogółem [g] 87</b> <b>Witamina C [mg] 205,6</b> <b>Tłuszcz [g] 68,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 278,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,7</b> <b>Procent energii z białka [%] 5,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6</b>
	Knurów II Trymestr	zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50g papryka konserwowa 30g ( <b>S02</b> )	Kefir ( <b>MLE</b> )	kompot 250ml zupa brokułowa 400ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kaszotto 300g ( <b>GLU, SEL, SOJ, STR, GOR, SEZ</b> ) surówka z kapusty pekińskiej 120g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kalafior 100g sos pomidorowy 100ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )	sok owocowy 1szt	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250ml wędlna 50g ogórek zielony 50g sałata - dodatek sałatka jarzynowa 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )	<b>Energia [kcal] 1 969,5</b> <b>Białko ogółem [g] 89,5</b> <b>Witamina C [mg] 274,6</b> <b>Tłuszcz [g] 68,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 286,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,1</b> <b>Procent energii z białka [%] 5,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2021-10-12 wtorek	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50g papryka konserwowa 30g ( <b>S02</b> )	Kefir ( <b>MLE</b> )	kompot 250ml zupa brokułowa 400ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kasza zotto 300g ( <b>GLU, SEL, SOJ, STR, GOR, SEZ</b> ) surówka z kapusty pekińskiej 120g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kafalior 150g sos pomidorowy 100ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )	sok owocowy 1szt	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250ml wędlina 50g ogórek zielony 50g sałata - dodatek sałatka jarzynowa 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )	<b>Energia [kcal] 2017,3</b> <b>Białko ogółem [g] 90,7</b> <b>Witamina C [mg] 309,1</b> <b>Tłuszcz [g] 72,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 289</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 41,3</b> <b>Procent energii z białka [%] 5,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3</b>
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50g papryka konserwowa 30g ( <b>S02</b> )	Kefir ( <b>MLE</b> )	kompot 250ml zupa brokułowa 400ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kasza zotto 300g ( <b>GLU, SEL, SOJ, STR, GOR, SEZ</b> ) kafalior 150g Surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) sos pomidorowy 100ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )	sok owocowy 1szt	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) wędlina 50g herbata b/c 250ml ogórek zielony 50g sałata - dodatek sałatka jarzynowa 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )	<b>Energia [kcal] 2209,7</b> <b>Białko ogółem [g] 96,8</b> <b>Witamina C [mg] 310,3</b> <b>Tłuszcz [g] 75,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 328,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 46,1</b> <b>Procent energii z białka [%] 12,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8</b>
	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml ( <b>MLE, GLU</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) twaróg z koperkiem 60g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) klopsik drobiowy w sosie warzywnym 230g ( <b>GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT</b> ) surówka z ogórka kiszzonego 120g makaron 200g ( <b>GLU, JAJ</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina 50g ogórek konserwowy 50g ( <b>S02</b> )	<b>Energia [kcal] 2277,2</b> <b>Białko ogółem [g] 101,2</b> <b>Witamina C [mg] 49,1</b> <b>Tłuszcz [g] 72,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 323,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,6</b> <b>Procent energii z białka [%] 29</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2021-10-11 do dnia 2021-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2021-10-13 środa	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml ( <b>MLE, GLU</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) twaróg z koperkiem 60g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) klopsik drobiowy w sosie warzywnym 230g ( <b>GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT</b> ) surówka z ogórka kiszzonego 120 g makaron 200g ( <b>GLU, JAJ</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina 50g ogórek konserwowy 50g ( <b>S02</b> )	<b>Energia [kcal] 1 892,8</b> <b>Białko ogółem [g] 88</b> <b>Witamina C [mg] 46,6</b> <b>Tłuszcz [g] 67,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 257,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,2</b> <b>Procent energii z białka [%] 29,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1</b>
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml ( <b>MLE, GLU</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) baton 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) twaróg z koperkiem 60g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) klopsik drobiowy w sosie warzywnym 230g ( <b>GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT</b> ) marchewka gotowana 120g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) makaron 200g ( <b>GLU, JAJ</b> )		herbata b/c 250ml baton 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina 50g sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2 169,3</b> <b>Białko ogółem [g] 103,1</b> <b>Witamina C [mg] 48</b> <b>Tłuszcz [g] 67</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 303,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 17,9</b> <b>Procent energii z białka [%] 38,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6</b>
	Knurow I Trymestr	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) twaróg z koperkiem 60g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) klopsik drobiowy w sosie warzywnym 230g ( <b>GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT</b> ) surówka z ogórka kiszzonego 120 g makaron 200g ( <b>GLU, JAJ</b> )	galaretka 1 szt	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina 50g ogórek konserwowy 50g ( <b>S02</b> ) herbata b/c 200ml sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2 194,2</b> <b>Białko ogółem [g] 122,4</b> <b>Witamina C [mg] 81,2</b> <b>Tłuszcz [g] 75,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 276,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,1</b> <b>Procent energii z białka [%] 49,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2021-10-11 do dnia 2021-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2021-10-13 środa	Knurów II Trymestr	zupa mleczna z kaszą jęczmienna 350ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) twaróg z koperkiem 60g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) klopsik drobiowy w sosie warzywnym 230g ( <b>GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT</b> ) surówka z ogórka kiszzonego 120 g cukinia 100g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) makaron 200g ( <b>GLU, JAJ</b> )	galaretka 1 szt	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250ml wędlina 50g ogórek konserwowy 50g ( <b>S02</b> ) sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 222,4</b> <b>Białko ogółem [g] 127,9</b> <b>Witamina C [mg] 83,6</b> <b>Tłuszcz [g] 77,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 273,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,4</b> <b>Procent energii z białka [%] 84,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9</b>
	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z kaszą jęczmienna 350ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) twaróg z koperkiem 60g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) klopsik drobiowy w sosie warzywnym 230g ( <b>GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT</b> ) surówka z ogórka kiszzonego 120 g cukinia 150g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) makaron 200g ( <b>GLU, JAJ</b> )	galaretka 1 szt	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250ml wędlina 50g ogórek konserwowy 50g ( <b>S02</b> ) sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2359</b> <b>Białko ogółem [g] 135,3</b> <b>Witamina C [mg] 94,7</b> <b>Tłuszcz [g] 85,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 284,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,6</b> <b>Procent energii z białka [%] 92</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2021-10-11 do dnia 2021-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA	
2021-10-13 środa	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą jęczmienna 350ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) twaróg z koperkiem 60g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) klopsik drobiowy w sosie warzywnym 230g ( <b>GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT</b> ) surówka z ogórka kiszzonego 150g cukinia 150g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) makaron 200g ( <b>GLU, JAJ</b> )	galaretka 1 szt	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) wędlina 50g herbata b/c 250ml ogórek konserwowy 50g ( <b>SO2</b> ) sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2464,4</b> <b>Białko ogółem [g] 130,1</b> <b>Witamina C [mg] 116,3</b> <b>Tłuszcz [g] 71,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 350,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,9</b> <b>Procent energii z białka [%] 79,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8</b>	
	2021-10-14 czwartek	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina 50g papryka świeża 50g		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 1szt ( <b>MWP</b> ) surówka z kapusty włoskiej 120g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina 50g sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2336,7</b> <b>Białko ogółem [g] 99,5</b> <b>Witamina C [mg] 153,1</b> <b>Tłuszcz [g] 87</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 310,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,4</b> <b>Procent energii z białka [%] 20,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9</b>
		Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina 50g papryka świeża 50g		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 1szt ( <b>MWP</b> ) surówka z kapusty włoskiej 120g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina 50g sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 1952,3</b> <b>Białko ogółem [g] 86,3</b> <b>Witamina C [mg] 150,6</b> <b>Tłuszcz [g] 81,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 244,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28</b> <b>Procent energii z białka [%] 20,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8</b>



## Jadłospisy za okres od dnia 2021-10-11 do dnia 2021-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2021-10-14 czwartek	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <i>MLE</i> ) kawa zbożowa 250ml ( <i>MLE, GLU, ŁUB</i> ) baton 120g ( <i>GLU, JAJ, SEZ</i> ) masło 15g ( <i>MLE</i> ) wędlina 50g sałata - dodatek		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <i>GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i> ) szuka mięsa w sosie 100g ( <i>MWP</i> ) buraki 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g ( <i>GLU, JAJ, SEZ</i> ) masło 15g ( <i>MLE</i> ) wędlina 50g sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2255,7</b> <b>Białko ogółem [g] 101,4</b> <b>Witamina C [mg] 85,7</b> <b>Tłuszcz [g] 85,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 284,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 16,8</b> <b>Procent energii z białka [%] 18,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4</b>
	Knurow I Trymestr	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <i>MLE</i> ) pieczywo razowe 90g ( <i>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</i> ) masło 10g ( <i>MLE</i> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <i>MLE, GLU, ŁUB</i> ) wędlina 50g papryka świeża 50g pomidor 30g	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <i>GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i> ) podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 1szt ( <i>MWP</i> ) surówka z kapusty włoskiej 120g ( <i>SEL, SOJ, GOR, SEZ</i> ) ziemniaki 250g	ciasto 70g ( <i>MLE, GLU, JAJ, OAR, SEZ, ŻYT</i> )	pieczywo razowe 90g ( <i>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</i> ) masło 15g ( <i>MLE</i> ) sałatka jajeczna 150g ( <i>MLE, GLU, JAJ, SEL, S02, SEZ</i> ) ogórek kiszony 50g herbata b/c 200ml	<b>Energia [kcal] 2263,3</b> <b>Białko ogółem [g] 96,9</b> <b>Witamina C [mg] 179,5</b> <b>Tłuszcz [g] 91,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 287</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,4</b> <b>Procent energii z białka [%] 39,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9</b>
	Knurow II Trymestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml ( <i>MLE</i> ) pieczywo razowe 90g ( <i>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</i> ) masło 15g ( <i>MLE</i> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <i>MLE, GLU, ŁUB</i> ) wędlina 50g papryka świeża 50g pomidor 30g	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <i>GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i> ) podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 1szt ( <i>MWP</i> ) surówka z kapusty włoskiej 120g ( <i>SEL, SOJ, GOR, SEZ</i> ) sałata z sosem vinegrette 100g ( <i>GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ</i> ) ziemniaki 250g	ciasto 70g ( <i>MLE, GLU, JAJ, OAR, SEZ, ŻYT</i> )	pieczywo razowe 90g ( <i>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</i> ) masło 15g ( <i>MLE</i> ) herbata b/c 250ml sałatka jajeczna 150g ( <i>MLE, GLU, JAJ, SEL, S02, SEZ</i> ) ogórek kiszony 50g	<b>Energia [kcal] 2346</b> <b>Białko ogółem [g] 98,2</b> <b>Witamina C [mg] 186,2</b> <b>Tłuszcz [g] 97,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 295,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,5</b> <b>Procent energii z białka [%] 35,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2021-10-11 do dnia 2021-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2021-10-14 czwartek	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml ( <b>MLE</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) wędlina 50g papryka świeża 50g pomidor 30g	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 1szt ( <b>MWP</b> ) surówka z kapusty włoskiej 120g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) sałata z sosem vinegrette 150g ( <b>GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 250g	ciasto 70g ( <b>MLE, GLU, JAJ, OAR, SEZ, ŻYT</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250ml sałatka jajeczna 150g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, S02, SEZ</b> ) ogórek kiszony 50g	<b>Energia [kcal] 2382,8</b> <b>Białko ogółem [g] 98,2</b> <b>Witamina C [mg] 186,2</b> <b>Tłuszcz [g] 101,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 295,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,5</b> <b>Procent energii z białka [%] 35,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,1</b>
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml ( <b>MLE</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) wędlina 50g papryka świeża 50g pomidor 30g	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 1szt ( <b>MWP</b> ) surówka z kapusty włoskiej 150g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) sałata z sosem vinegrette 150g ( <b>GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 250g	ciasto 70g ( <b>MLE, GLU, JAJ, OAR, SEZ, ŻYT</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) sałatka jajeczna 150g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, S02, SEZ</b> ) herbata b/c 250ml ogórek kiszony 50g	<b>Energia [kcal] 2494,5</b> <b>Białko ogółem [g] 104,8</b> <b>Witamina C [mg] 186,2</b> <b>Tłuszcz [g] 94,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 336,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,5</b> <b>Procent energii z białka [%] 35,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35</b>
	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEZ</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> )		kompot 250ml zupa krupnik 400ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ryba smażona 80g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, RYB, SEZ, ŻYT</b> ) ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszanej 120g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 50g ( <b>MLE</b> ) sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2358</b> <b>Białko ogółem [g] 79,3</b> <b>Witamina C [mg] 114,3</b> <b>Tłuszcz [g] 73,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 365,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,9</b> <b>Procent energii z białka [%] 48,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2</b>

## Jadłospis za okres od dnia 2021-10-11 do dnia 2021-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2021-10-15 piątek	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina 50g ogórek kiszony 50g		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba smażona 80g (MLE, GLU, JAJ, SEL, RYB, SEZ, ŻYT) ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszanej 120g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser topiony 50g (MLE) sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 1906,1</b> <b>Białko ogółem [g] 74,1</b> <b>Witamina C [mg] 108,1</b> <b>Tłuszcz [g] 68,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 277,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,8</b> <b>Procent energii z białka [%] 49,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3</b>
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) dżem 50g (S02)		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba gotowana 80g (SEL, RYB, SOJ, GOR, SEZ) surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g sos koperkowy 100ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina 50g sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2057,3</b> <b>Białko ogółem [g] 82</b> <b>Witamina C [mg] 100,6</b> <b>Tłuszcz [g] 54,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 327,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21</b> <b>Procent energii z białka [%] 53,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2</b>
	Knurow I Trymestr	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE) bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) dżem 50g (S02)	serek wiejski z frużeliną 100g (MLE)	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba smażona 80g (MLE, GLU, JAJ, SEL, RYB, SEZ, ŻYT) ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszanej 120g	Pudding 1szt	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) sałatka śledziowa 150g (JAJ, RYB) papryka konserwowa 50g (S02) herbata b/c 200ml ogórek konserwowy 30g (S02)	<b>Energia [kcal] 2261,5</b> <b>Białko ogółem [g] 114,6</b> <b>Witamina C [mg] 325,9</b> <b>Tłuszcz [g] 71,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 322,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,5</b> <b>Procent energii z białka [%] 55,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2021-10-11 do dnia 2021-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2021-10-15 piątek	Knurów II Trymestr	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLE) bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) dżem 50g (S02)	serek wiejski z frużeliną 100g (MLE)	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba smażona 80g (MLE, GLU, JAJ, SEL, RYB, SEZ, ŻYT) ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszanej 120g surówka z marchewki i jabłka 100g	Pudding 1szt	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml sałatka śledziowa 150g (JAJ, RYB) papryka konserwowa 50g (S02) ogórek konserwowy 30g (S02)	<b>Energia [kcal] 2329</b> <b>Białko ogółem [g] 116</b> <b>Witamina C [mg] 343,3</b> <b>Tłuszcz [g] 71,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 341,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,3</b> <b>Procent energii z białka [%] 64,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7</b>
	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLE) bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) dżem 50g (S02)	serek wiejski z frużeliną 100g (MLE)	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba smażona 80g (MLE, GLU, JAJ, SEL, RYB, SEZ, ŻYT) ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszanej 120g surówka z marchewki i jabłka 150g	Pudding 1szt	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml sałatka śledziowa 150g (JAJ, RYB) papryka konserwowa 50g (S02) ogórek konserwowy 30g (S02)	<b>Energia [kcal] 2469,6</b> <b>Białko ogółem [g] 116,5</b> <b>Witamina C [mg] 336,9</b> <b>Tłuszcz [g] 86,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 346,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 42,5</b> <b>Procent energii z białka [%] 59</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1</b>
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLE) bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) dżem 50g (S02)	serek wiejski z frużeliną 100g (MLE)	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba smażona 80g (MLE, GLU, JAJ, SEL, RYB, SEZ, ŻYT) ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszanej 150g surówka z marchewki i jabłka 150g	Pudding 1szt	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) sałatka śledziowa 150g (JAJ, RYB) herbata b/c 250ml papryka konserwowa 50g (S02) ogórek konserwowy 30g (S02)	<b>Energia [kcal] 2585</b> <b>Białko ogółem [g] 123,4</b> <b>Witamina C [mg] 341,7</b> <b>Tłuszcz [g] 79,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 389</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 48</b> <b>Procent energii z białka [%] 60,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9</b>

## Jadłospis za okres od dnia 2021-10-11 do dnia 2021-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2021-10-16 sobota	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z zacierką 300ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina 50g rzodkiewka 50g		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Bigos 300g ( <b>GLU, MWŁ, MWP, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) pasta a'la tatziki 50g ( <b>MLE</b> ) sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2020,5</b> <b>Białko ogółem [g] 83,4</b> <b>Witamina C [mg] 70,3</b> <b>Tłuszcz [g] 69,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 285,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,6</b> <b>Procent energii z białka [%] 36</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7</b>
	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z zacierką 300ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina 50g rzodkiewka 50g		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Bigos 300g ( <b>GLU, MWŁ, MWP, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )		herbata b /c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) pasta a'la tatziki 50g ( <b>MLE</b> ) sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 1636,1</b> <b>Białko ogółem [g] 70,2</b> <b>Witamina C [mg] 67,8</b> <b>Tłuszcz [g] 63,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 219,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,2</b> <b>Procent energii z białka [%] 36,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6</b>
	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z zacierką 300ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) baton 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina 50g sałata - dodatek		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) zrazy wieprzowe duszone 100g ( <b>GLU, JAJ, MWŁ, MWP, SEL, GOR, SEZ</b> ) sałata z sosem vinegrette 100g ( <b>GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) twaróg 60g ( <b>MLE</b> ) sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2214</b> <b>Białko ogółem [g] 94,6</b> <b>Witamina C [mg] 85,4</b> <b>Tłuszcz [g] 81,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 288</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 14,6</b> <b>Procent energii z białka [%] 42,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2021-10-11 do dnia 2021-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2021-10-16 sobota	Knuarów I Trymestr	zupa mleczna z zacierką 300ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) wędlina 50g rzodkiewka 50g sałata - dodatek	maślanka 1szt ( <b>MLE</b> )	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) zrazy wieprzowe duszone 100g ( <b>GLU, JAJ, MWŁ, MWP, SEL, GOR, SEZ</b> ) brokuły 120g ziemniaki 250g	ciastka owsiane 70g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ŻYT</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) pasta a'la tzatzi ki 50g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50g herbata b/c 200ml szczypiorek	<b>Energia [kcal] 2105,7</b> <b>Białko ogółem [g] 103,9</b> <b>Witamina C [mg] 168,2</b> <b>Tłuszcz [g] 82,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 259,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,8</b> <b>Procent energii z białka [%] 133,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8</b>
	Knuarów II Trymestr	zupa mleczna z zacierką 350ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) wędlina 50g rzodkiewka 50g sałata - dodatek	maślanka 1szt ( <b>MLE</b> )	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) zrazy wieprzowe duszone 100g ( <b>GLU, JAJ, MWŁ, MWP, SEL, GOR, SEZ</b> ) brokuły 120g ziemniaki 250g sałata z sosem vinegrette 100g ( <b>GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ</b> )	ciastka owsiane 70g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ŻYT</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250ml pasta a'la tzatzi ki 50g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50g szczypiorek	<b>Energia [kcal] 2227,4</b> <b>Białko ogółem [g] 106,8</b> <b>Witamina C [mg] 174,9</b> <b>Tłuszcz [g] 93,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 264</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,5</b> <b>Procent energii z białka [%] 137,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9</b>
	Knuarów III Trymestr	zupa mleczna z zacierką 350ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) wędlina 50g rzodkiewka 50g sałata - dodatek	maślanka 1szt ( <b>MLE</b> )	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) zrazy wieprzowe duszone 100g ( <b>GLU, JAJ, MWŁ, MWP, SEL, GOR, SEZ</b> ) brokuły 120g sałata z sosem vinegrette 150g ( <b>GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 250g	ciastka owsiane 70g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ŻYT</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250ml pasta a'la tzatzi ki 50g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50g szczypiorek	<b>Energia [kcal] 2394,6</b> <b>Białko ogółem [g] 115,8</b> <b>Witamina C [mg] 174,9</b> <b>Tłuszcz [g] 107,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 264</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,5</b> <b>Procent energii z białka [%] 151,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,5</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2021-10-11 do dnia 2021-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2021-10-16 sobota	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z zacierką 350ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) wędlina 50g rzodkiewka 50g sałata - dodatek	maślanka 1szt ( <b>MLE</b> )	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) zrazy wieprzowe duszone 100g ( <b>GLU, JAJ, MWŁ, MWP, SEL, GOR, SEZ</b> ) Brokuły 150g ziemniaki 250g sałata z sosem vinegrette 150g ( <b>GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ</b> )	ciastka owsiane 70g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ŻYT</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) pasta a'la tzatziki 50g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250ml pomidor 50g szczypiorek	<b>Energia [kcal] 2 640,2</b> <b>Białko ogółem [g] 131,7</b> <b>Witamina C [mg] 182,2</b> <b>Tłuszcz [g] 111,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 305,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,8</b> <b>Procent energii z białka [%] 165,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,9</b>
		2021-10-17 niedziela	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kielbaska na ciepło 100g ( <b>MWŁ, MWP, SEL, GOR</b> ) ogórek zielony 50g	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kotlet z kurczaka 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 200g surówka z kapusty czerwonej 120g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )	herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina 50g sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2 213,7</b> <b>Białko ogółem [g] 75,1</b> <b>Witamina C [mg] 177,4</b> <b>Tłuszcz [g] 75,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 333,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,4</b> <b>Procent energii z białka [%] 13,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5</b>
			Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kielbaska na ciepło 100g ( <b>MWŁ, MWP, SEL, GOR</b> ) ogórek zielony 50g	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kotlet z kurczaka 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ) surówka z kapusty czerwonej 120g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 250g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina 50g sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 1 806,2</b> <b>Białko ogółem [g] 61,5</b> <b>Witamina C [mg] 170,7</b> <b>Tłuszcz [g] 69,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 262,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,6</b> <b>Procent energii z białka [%] 13,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2021-10-11 do dnia 2021-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2021-10-17 niedziela	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml ( <i>MLE</i> ) kawa zbożowa 250ml ( <i>MLE, GLU, ŁUB</i> ) baton 120g ( <i>GLU, JAJ, SEZ</i> ) masło 15g ( <i>MLE</i> ) kielbaska na ciepło 100g ( <i>MWL, MWP, SEL, GOR</i> ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <i>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i> ) roladka drobiowa w sosie własnym 100g ( <i>MLE, GLU, JAJ, MWP, SEZ, ŻYT</i> ) marchewka gotowana 120g ( <i>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i> ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g ( <i>GLU, JAJ, SEZ</i> ) masło 15g ( <i>MLE</i> ) wędlina 50g sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2245,1</b> <b>Białko ogółem [g] 100</b> <b>Witamina C [mg] 103</b> <b>Tłuszcz [g] 75,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 309,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,3</b> <b>Procent energii z białka [%] 18,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4</b>
	Knurow I Trymestr	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml ( <i>MLE</i> ) pieczywo razowe 90g ( <i>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</i> ) masło 10g ( <i>MLE</i> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <i>MLE, GLU, ŁUB</i> ) kielbaska na ciepło 100g ( <i>MWL, MWP, SEL, GOR</i> ) papryka świeża 50g sałata - dodatek	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <i>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i> ) kotlet z kurczaka 100g ( <i>GLU, JAJ</i> ) surówka z kapusty czerwonej 120g ( <i>SEL, SOJ, GOR, SEZ</i> ) ziemniaki 250g	serek homogenizowany 1 szt ( <i>MLE</i> )	pieczywo razowe 90g ( <i>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</i> ) masło 15g ( <i>MLE</i> ) wędlina 50g sałata - dodatek herbata b/c 200ml ogórek zielony 50g	<b>Energia [kcal] 2195,8</b> <b>Białko ogółem [g] 108,1</b> <b>Witamina C [mg] 283,6</b> <b>Tłuszcz [g] 87,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 271,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,4</b> <b>Procent energii z białka [%] 154,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6</b>
	Knurow II Trymestr	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 350ml ( <i>MLE</i> ) pieczywo razowe 90g ( <i>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</i> ) masło 15g ( <i>MLE</i> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <i>MLE, GLU, ŁUB</i> ) kielbaska na ciepło 100g ( <i>MWL, MWP, SEL, GOR</i> ) papryka świeża 50g sałata - dodatek	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <i>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i> ) kotlet z kurczaka 100g ( <i>GLU, JAJ</i> ) surówka z kapusty czerwonej 120g ( <i>SEL, SOJ, GOR, SEZ</i> ) ziemniaki 250g marchewka gotowana 100g	serek homogenizowany 1 szt ( <i>MLE, GLU</i> )	pieczywo razowe 90g ( <i>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</i> ) masło 15g ( <i>MLE</i> ) herbata b/c 250ml wędlina 50g sałata - dodatek ogórek zielony 50g	<b>Energia [kcal] 2180,2</b> <b>Białko ogółem [g] 77,4</b> <b>Witamina C [mg] 318,8</b> <b>Tłuszcz [g] 76</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 330,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,6</b> <b>Procent energii z białka [%] 126,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8</b>



## Jadłospis za okres od dnia 2021-10-11 do dnia 2021-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2021-10-17 niedziela	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 350ml ( <b>MLE</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) kielbaska na ciepło 100g ( <b>MWL, MWP, SEL, GOR</b> ) papryka świeża 50g sałata - dodatek	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kotlet z kurczaka 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ) surówka z kapusty czerwonej 120g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) marchewka gotowana 150g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 250g	serek homogenizowany 1 szt ( <b>MLE, GLU</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250ml wędlina 50g ogórek zielony 50g sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2 327,4</b> <b>Białko ogółem [g] 89,4</b> <b>Witamina C [mg] 289,1</b> <b>Tłuszcz [g] 99,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 302,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,6</b> <b>Procent energii z białka [%] 137,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43</b>
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 350ml ( <b>MLE</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) kielbaska na ciepło 100g ( <b>MWL, MWP, SEL, GOR</b> ) papryka świeża 50g sałata - dodatek	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kotlet z kurczaka 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ) surówka z kapusty czerwonej 150g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 250g Marchewka gotowana 150g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )	serek homogenizowany 1 szt ( <b>MLE, GLU</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) wędlina 50g herbata b/c 250ml ogórek zielony 50g sałata	<b>Energia [kcal] 2 408,5</b> <b>Białko ogółem [g] 103,5</b> <b>Witamina C [mg] 276,5</b> <b>Tłuszcz [g] 96,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 321,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 41,1</b> <b>Procent energii z białka [%] 134,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3</b>

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2021-10-18 poniedziałek	Podstawowa Knurów		zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 300ml ( <b>MLE, OZI, OAR</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) pasztet pieczony 50g ( <b>GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR</b> ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) potrawka z kurczaka z warzywami 150g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ryż 200g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ) sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2307,1</b> <b>Białko ogółem [g] 99,2</b> <b>Witamina C [mg] 59</b> <b>Tłuszcz [g] 76,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 325,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,9</b> <b>Procent energii z białka [%] 88,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9</b>
	Cukrzycowa Knurów		zupa mleczna z płatkami kukurdzianymi 300ml ( <b>MLE, OZI, OAR</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) pasztet pieczony 50g ( <b>GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR</b> ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) potrawka z kurczaka 200g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ryż 200g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ) sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2013,5</b> <b>Białko ogółem [g] 86,9</b> <b>Witamina C [mg] 51,2</b> <b>Tłuszcz [g] 73,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 275,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,4</b> <b>Procent energii z białka [%] 86,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1</b>
	Łatwostrawna Knurów		zupa mleczna z płatkami kukurdzianymi 300ml ( <b>MLE, OZI, OAR</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) baton 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> )		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) potrawka z kurczaka z warzywami 150g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ryż 200g		herbata b/c 250ml baton 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina 50g sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2047,9</b> <b>Białko ogółem [g] 89,4</b> <b>Witamina C [mg] 51,7</b> <b>Tłuszcz [g] 57,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 304,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 15</b> <b>Procent energii z białka [%] 88,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2021-10-11 do dnia 2021-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2021-10-18 poniedziałek	Knurów I Trymestr	zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 350ml ( <b>MLE, OZI, OAR</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pasztet pieczony 50g ( <b>GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR</b> ) pomidor 50g papryka konserwowa 30g ( <b>S02</b> )	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) potrawka z kurczaka z warzywami 150g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ryż 200g surówka z kapusty pekińskiej 120g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )	mleczna kanapka 1 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ, OAR, SEZ, ŻYT</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ) sałata - dodatek herbata b/c 200ml	<b>Energia [kcal] 2 146,9</b> <b>Białko ogółem [g] 94,6</b> <b>Witamina C [mg] 114,5</b> <b>Tłuszcz [g] 72</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 306</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,8</b> <b>Procent energii z białka [%] 38,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4</b>
	Knurów II Trymestr	zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 350ml ( <b>MLE, OZI, OAR</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b /c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pasztet pieczony 50g ( <b>GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR</b> ) papryka konserwowa 30g ( <b>S02</b> ) pomidor 50g	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) potrawka z kurczaka z warzywami 150g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ryż 200g surówka z kapusty pekińskiej 120g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) sałatka szwedzka 100 g	mleczna kanapka 1 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ, OAR, SEZ, ŻYT</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) surówka z ogórka kiszzonego 120 g ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ) sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2 350,7</b> <b>Białko ogółem [g] 97,5</b> <b>Witamina C [mg] 126,3</b> <b>Tłuszcz [g] 92,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 312,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,4</b> <b>Procent energii z białka [%] 129</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2021-10-11 do dnia 2021-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2021-10-18 poniedziałek	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 350ml ( <b>MLE, OZI, OAR</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pasztet pieczony 50g ( <b>GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR</b> ) pomidor 50g papryka konserwowa 30g ( <b>S02</b> )	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) potrawka z kurczaka z warzywami 150g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ryż 200g Surówka z kapusty pekińskiej 120g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) sałatka szwedzka 150g	mleczna kanapka 1 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ, OAR, SEZ, ŻYT</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250ml ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ) sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2388,5</b> <b>Białko ogółem [g] 95,8</b> <b>Witamina C [mg] 121,5</b> <b>Tłuszcz [g] 96,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 312,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,4</b> <b>Procent energii z białka [%] 100,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,7</b>
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 350ml ( <b>MLE, OZI, OAR</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pasztet pieczony 50g ( <b>GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR</b> ) pomidor 50g papryka konserwowa 30g ( <b>S02</b> )	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) potrawka z kurczaka z warzywami 150g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ryż 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) sałatka szwedzka 150g	mleczna kanapka 1 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ, OAR, SEZ, ŻYT</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250ml sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2496,6</b> <b>Białko ogółem [g] 102,4</b> <b>Witamina C [mg] 122,1</b> <b>Tłuszcz [g] 89,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 352,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,4</b> <b>Procent energii z białka [%] 101,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4</b>
	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina 50g ogórek zielony 50g		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) bitki w sosie własnym 200g ( <b>GLU, SEL, SOJ, STR, GOR, SEZ</b> ) kasza jęczmienna 250g ( <b>GLU</b> ) sałata z jogurtem 120g ( <b>MLE, GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) pasta z wędliny 50g ( <b>MLE, GLU, JAJ, MWŁ, MWP, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2341,6</b> <b>Białko ogółem [g] 86</b> <b>Witamina C [mg] 73,1</b> <b>Tłuszcz [g] 68,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 378,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,3</b> <b>Procent energii z białka [%] 60,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31</b>

## Jadłospis za okres od dnia 2021-10-11 do dnia 2021-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2021-10-19 wtorek	Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina 50g ogórek zielony 50g		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) bitki w sosie własnym 200g ( <b>MLE, GLU, JAJ, MWP, SEZ, ŻYT</b> ) kasza jęczmienna 250g ( <b>GLU</b> ) sałata z jogurtem 120g ( <b>MLE, GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) pasta z wędliny 50g ( <b>MLE, GLU, MWŁ, MWP, SOJ, GOR</b> ) sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 1 929,4</b> <b>Białko ogółem [g] 113</b> <b>Witamina C [mg] 33,3</b> <b>Tłuszcz [g] 76,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 222,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,7</b> <b>Procent energii z białka [%] 107,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8</b>
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) baton 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina 50g pomidor 50g		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) bitki w sosie ziołowym 200g ( <b>GLU, SEL, SOJ, STR, GOR, SEZ</b> ) kasza jęczmienna 250g ( <b>GLU</b> ) sałata z jogurtem 120g ( <b>MLE, GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ</b> )		herbata b/c 250ml baton 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina 50g sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2 166,2</b> <b>Białko ogółem [g] 91,4</b> <b>Witamina C [mg] 80,5</b> <b>Tłuszcz [g] 58,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 345,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,8</b> <b>Procent energii z białka [%] 78,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3</b>
	Knurow I Trymestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml ( <b>MLE</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) wędlina 50g ogórek zielony 50g szczypiorek	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) bitki w sosie własnym 200g ( <b>MLE, GLU, JAJ, MWP, SEZ, ŻYT</b> ) kapusta biała gotowana 120g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kasza jęczmienna 250g ( <b>GLU</b> )	Kisiel 150g	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) sałatka szwabska 150g ( <b>GLU, JAJ, MWŁ, MWP, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) herbata b/c 200ml sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2 086,3</b> <b>Białko ogółem [g] 111,1</b> <b>Witamina C [mg] 113,9</b> <b>Tłuszcz [g] 66,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 284,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,3</b> <b>Procent energii z białka [%] 241,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2021-10-11 do dnia 2021-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2021-10-19 wtorek	Knurów II Trymestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml ( <b>MLE</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) wędlina 50g ogórek zielony 50g szczypiorek	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) bitki w sosie własnym 200g ( <b>GLU, SEL, SOJ, STR, GOR, SEZ</b> ) kasza jęczmienna 250g ( <b>GLU</b> ) kapusta biała gotowana 120g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) sałata z jogurtem 100g ( <b>MLE, GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ</b> )	Kisiel 150g	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250ml sałatka szwabska 150g ( <b>GLU, JAJ, MWŁ, MWP, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2334,1</b> <b>Białko ogółem [g] 86,4</b> <b>Witamina C [mg] 155,2</b> <b>Tłuszcz [g] 67,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 383,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 42,8</b> <b>Procent energii z białka [%] 74,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6</b>
	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml ( <b>MLE</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) wędlina 50g ogórek zielony 50g szczypiorek	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) bitki w sosie własnym 200g ( <b>GLU, SEL, SOJ, STR, GOR, SEZ</b> ) sałata z jogurtem 150g ( <b>MLE, GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kasza jęczmienna 250g ( <b>GLU</b> ) kapusta biała gotowana 120g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )	Kisiel 150g	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250ml sałatka szwabska 150g ( <b>GLU, JAJ, MWŁ, MWP, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2346,4</b> <b>Białko ogółem [g] 86</b> <b>Witamina C [mg] 171,8</b> <b>Tłuszcz [g] 71,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 378,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 43,5</b> <b>Procent energii z białka [%] 4,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2021-10-11 do dnia 2021-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA	
2021-10-19 wtorek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml ( <b>MLE</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) wędlina 50g ogórek zielony 50g szczypiorek	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) bitki w sosie własnym 200g ( <b>MLE, GLU, JAJ, MWP, SEZ, ŻYT</b> ) kapusta biała gotowana 150g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) sałata z jogurtem 150g ( <b>MLE, GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kasza jęczmienna 250g ( <b>GLU</b> )	Kisiel 150g	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) sałatka szwabska 150g ( <b>GLU, JAJ, MWŁ, MWP, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) herbata b/c 250ml sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2405,6</b> <b>Białko ogółem [g] 152</b> <b>Witamina C [mg] 134,4</b> <b>Tłuszcz [g] 66,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 328,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,3</b> <b>Procent energii z białka [%] 404,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5</b>	
	2021-10-20 środa	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLE, GLU</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) twaróg ze szczypiorkiem 60g ( <b>MLE</b> ) rzodkiewka 50g		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kaszanka 100g ( <b>GLU, MWP, SEL, GOR</b> ) ziemniaki 250g surówka z ogórka kiszzonego 120g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina 50g sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2321,3</b> <b>Białko ogółem [g] 84,9</b> <b>Witamina C [mg] 104,3</b> <b>Tłuszcz [g] 82,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 333</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,6</b> <b>Procent energii z białka [%] 14,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8</b>
		Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLE, GLU</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) twaróg ze szczypiorkiem 60g ( <b>MLE</b> ) rzodkiewka 50g		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kaszanka 100g ( <b>GLU, MWP, SEL, GOR</b> ) ziemniaki 250g surówka z ogórka kiszzonego 120g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) wędlina 50g sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2467</b> <b>Białko ogółem [g] 97,8</b> <b>Witamina C [mg] 125,4</b> <b>Tłuszcz [g] 97,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 332,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,6</b> <b>Procent energii z białka [%] 34,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2021-10-11 do dnia 2021-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2021-10-20 środa	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <i>MLE, GLU</i> ) kawa zbożowa 250ml ( <i>MLE, GLU, ŁUB</i> ) baton 120g ( <i>GLU, JAJ, SEZ</i> ) masło 15g ( <i>MLE</i> ) twaróg z koperkiem 60g ( <i>MLE</i> ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml ( <i>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i> ) zrazik duszony w sosie pietruszkowy m 200g ( <i>GLU, JAJ, MWŁ, MWP, SEL, GOR, SEZ</i> ) ziemniaki 250g marchewka gotowana 120g ( <i>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i> )		herbata b/c 250ml baton 120g ( <i>GLU, JAJ, SEZ</i> ) masło 15g ( <i>MLE</i> ) wędlna 50g sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2 283,4</b> <b>Białko ogółem [g] 100,8</b> <b>Witamina C [mg] 94</b> <b>Tłuszcz [g] 81,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 304,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 19,1</b> <b>Procent energii z białka [%] 17,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37</b>
	Knurow I Trymestr	zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <i>MLE, GLU</i> ) pieczywo razowe 90g ( <i>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</i> ) masło 15g ( <i>MLE</i> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <i>MLE, GLU, ŁUB</i> ) twaróg ze szczypiorkie m 60g ( <i>MLE</i> ) rzodkiewka 50g sałata - dodatek	drożdżówka	kompot 250ml zupa ryżowa 400ml ( <i>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i> ) zrazik duszony w sosie pietruszkowy m 200g ( <i>GLU, JAJ, MWŁ, MWP, SEL, GOR, SEZ</i> ) fasolka szparagowa 120g ( <i>STR</i> ) ziemniaki 250g	Kefir ( <i>MLE</i> )	pieczywo razowe 90g ( <i>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</i> ) masło 10g ( <i>MLE</i> ) pasta z wędliny 50g ( <i>MLE, GLU, JAJ, MWŁ, MWP, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i> ) pomidor 50g herbata b/c 200ml sałata - dodatek	<b>Energia [kcal] 2 118,8</b> <b>Białko ogółem [g] 87,9</b> <b>Witamina C [mg] 122,7</b> <b>Tłuszcz [g] 76,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 293,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,1</b> <b>Procent energii z białka [%] 16,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6</b>
	Knurow II Trymestr	zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <i>MLE, GLU</i> ) pieczywo razowe 90g ( <i>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</i> ) masło 15g ( <i>MLE</i> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <i>MLE, GLU, ŁUB</i> ) twaróg ze szczypiorkie m 60g ( <i>MLE</i> ) rzodkiewka 50g sałata - dodatek	drożdżówka	kompot 200ml zupa ryżowa 400ml ( <i>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i> ) zrazik duszony w sosie pietruszkowy m 200g ( <i>GLU, JAJ, MWŁ, MWP, SEL, GOR, SEZ</i> ) fasolka szparagowa 120g ( <i>STR</i> ) surówka z ogórka kiszzonego 100g ziemniaki 250g	Kefir ( <i>MLE</i> )	pieczywo razowe 90g ( <i>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</i> ) masło 15g ( <i>MLE</i> ) herbata b/c 250ml pasta z wędliny 50g ( <i>MLE, GLU, JAJ, MWŁ, MWP, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i> ) sałata - dodatek pomidor 50g	<b>Energia [kcal] 2 419,3</b> <b>Białko ogółem [g] 97,3</b> <b>Witamina C [mg] 120</b> <b>Tłuszcz [g] 102,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 303,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,6</b> <b>Procent energii z białka [%] 21,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37</b>



## Jadłospisy za okres od dnia 2021-10-11 do dnia 2021-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2021-10-20 środa	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) twaróg ze szczypiorów 60g ( <b>MLE</b> ) sałata - dodatek rzodkiewka 50g	drożdżówka	kompot 250ml zupa ryżowa 400ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) zrazik duszony w sosie pietruszkowy m 200g ( <b>GLU, JAJ, MWŁ, MWP, SEL, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 250g surówka z ogórka kiszzonego 120g fasolka szparagowa 150g ( <b>STR</b> )	Kefir ( <b>MLE</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 15g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250ml pasta z wędliny 50g ( <b>MLE, GLU, MWŁ, MWP, SOJ, GOR</b> ) sałata - dodatek pomidor 50g	<b>Energia [kcal] 2 543,1</b> <b>Białko ogółem [g] 113,1</b> <b>Witamina C [mg] 136,7</b> <b>Tłuszcz [g] 108,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 306,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,8</b> <b>Procent energii z białka [%] 23,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6</b>
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) sałata - dodatek twaróg ze szczypiorów 60g ( <b>MLE</b> ) rzodkiewka 50g	drożdżówka	kompot 250ml zupa ryżowa 400ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) zrazik duszony w sosie pietruszkowy m 200g ( <b>GLU, JAJ, MWŁ, MWP, SEL, GOR, SEZ</b> ) surówka z ogórka kiszzonego 150g fasolka szparagowa 150g ( <b>STR</b> ) ziemniaki 250g	Kefir ( <b>MLE</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> ) masło 10g ( <b>MLE</b> ) pasta z wędliny 60g ( <b>MLE, GLU, MWŁ, MWP, SOJ, GOR</b> ) sałata - dodatek herbata b/c 250ml pomidor 50g	<b>Energia [kcal] 2 752,7</b> <b>Białko ogółem [g] 123,2</b> <b>Witamina C [mg] 136,7</b> <b>Tłuszcz [g] 111,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 345,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,7</b> <b>Procent energii z białka [%] 27,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,1</b>

### **Oznaczenia alergenów:**

MLE	- Białko mleka krowiego,
GLU	- Gluten,
JAJ	- Jaja kurze,
MWŁ	- Mięso wołowe,
MWP	- Mięso wieprzowe,
OZI	- Orzechy ziemne,
OAR	- Orzechy archaidowe,
OWŁ	- Orzechy włoskie,
SEL	- Seler,
S02	- Dwutlenek siarki / siarczyny,
RYB	- Ryby,
SKO	- Skorupiaki,
MIE	- Mięczaki,
SOJ	- Soja,
STR	- Rośliny strączkowe,
GOR	- Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ	- Ziarno sezamu,
ŁUB	- Łubin i produkty pochodne,
ŻYT	- Żyto,
KAM	- Kamut,