

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-01 środa	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kotlet z kurczaka 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ziemniaki 250g surówka z ogórka kiszzonego 120 g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 671,3 Energia [kJ] 7 974,5 Białko ogółem [g] 82,1 białko zwierzęce [g] 70,5 białko roślinne [g] 172,6 Tłuszcz [g] 107,6 Węglowodany ogółem [g] 230,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,4 Sód [mg] 2 325,6 Potas [mg] 4 503,2 Wapń [mg] 1 244,4 Fosfor [mg] 1 400,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 35,9 Woda [g] 1 166,6 Popiół [g] 18,5
	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kotlet z kurczaka 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ziemniaki 250g surówka z ogórka kiszzonego 120 g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 337,9 Energia [kJ] 7 562,2 Białko ogółem [g] 77 białko zwierzęce [g] 65,2 białko roślinne [g] 124 Tłuszcz [g] 109,2 Węglowodany ogółem [g] 220 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,5 Sód [mg] 2 257,6 Potas [mg] 4 287,9 Wapń [mg] 1 064,1 Fosfor [mg] 1 271,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 23,6 Woda [g] 1 030,1 Popiół [g] 17,4
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek		kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/120ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g Buraki 120g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pomidor 50g pasta z białek z koperkiem 60g ( <b>JAJA</b> ) sałata - dodatek Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 071,8 Energia [kJ] 6 021,2 Białko ogółem [g] 72,4 białko zwierzęce [g] 59 białko roślinne [g] 138,3 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 229,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Sód [mg] 1 920,2 Potas [mg] 4 844 Wapń [mg] 814,4 Fosfor [mg] 1 211,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 43,8 Woda [g] 1 233,7 Popiół [g] 17,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-01 środa	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/ c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g	Owoc 1 szt.	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kotlet z kurczaka 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ziemniaki 250g surówka z ogórka kiszzonego 120 g Buraki 150g	wafelki ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/ c 250ml wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ) Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 871,8 Energia [kJ] 9 872,5 Białko ogółem [g] 99 białko zwierzęce [g] 81,8 białko roślinne [g] 101,8 Tłuszcz [g] 125,7 Węglowodany ogółem [g] 419,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,3 Sód [mg] 3 209,9 Potas [mg] 5 258,5 Wapń [mg] 1 181,5 Fosfor [mg] 1 521,4 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 60,3 Woda [g] 1 354,6 Popiół [g] 22,8
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/ c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g	Owoc 1 szt.	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kotlet z kurczaka 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ziemniaki 250g surówka z ogórka kiszzonego 150g Buraki 150g	wafelki ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/ c 250ml wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ) Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 823,9 Energia [kJ] 9 672,2 Białko ogółem [g] 99,1 białko zwierzęce [g] 81,8 białko roślinne [g] 101,9 Tłuszcz [g] 120,6 Węglowodany ogółem [g] 417,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47 Sód [mg] 3 466,5 Potas [mg] 5 213,5 Wapń [mg] 1 177,9 Fosfor [mg] 1 522,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 59,7 Woda [g] 1 365,6 Popiół [g] 23,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-02 czwartek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Pulpet gotowany 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) ziemniaki 250g szpinak gotowany 120g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta tarogowa z tuńczykiem 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 646,9 <b>Energia [kJ]</b> 8 346,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 80,8 <b>białko zwierzęce [g]</b> 57,8 <b>białko roślinne [g]</b> 174,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 272,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 38,3 <b>Sód [mg]</b> 1 982,1 <b>Potas [mg]</b> 3 849,8 <b>Wapń [mg]</b> 943,8 <b>Fosfor [mg]</b> 1 549,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,7 <b>Woda [g]</b> 1 125,9 <b>Popiół [g]</b> 17,7
	Cukrzycowa 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 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Pulpet gotowany 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) ziemniaki 250g szpinak gotowany 120g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta tarogowa z tuńczykiem 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 366,8 <b>Energia [kJ]</b> 8 159 <b>Białko ogółem [g]</b> 78,9 <b>białko zwierzęce [g]</b> 52,6 <b>białko roślinne [g]</b> 129,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 98,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 274,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 36,6 <b>Sód [mg]</b> 2 088,4 <b>Potas [mg]</b> 3 738,6 <b>Wapń [mg]</b> 771,6 <b>Fosfor [mg]</b> 1 509,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 45,7 <b>Woda [g]</b> 1 012,4 <b>Popiół [g]</b> 18,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-02 czwartek	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Mąsło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 250g szpinak gotowany 120g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Mąsło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta tarogowa z tuńczykiem 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek pomidor 50g posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 2 450,9 Energia [kJ] 7 961,9 Białko ogółem [g] 86,7 białko zwierzęce [g] 62,6 białko roślinne [g] 142,5 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 276,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 1 986 Potas [mg] 4 148,5 Wapń [mg] 768,1 Fosfor [mg] 1 402,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 55,2 Woda [g] 1 182,5 Popiół [g] 17,8
	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Mąsło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) ser topiony 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g	sok owocowy 300 ml	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 250g surówka z kapusty białej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) szpinak gotowany 120g	Budyń śmietankowy b/c 200g (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Mąsło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml Pasta tarogowa z tuńczykiem 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 2 947,6 Energia [kJ] 9 993,1 Białko ogółem [g] 119,6 białko zwierzęce [g] 85,8 białko roślinne [g] 143,2 Tłuszcz [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 379,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,6 Sód [mg] 3 618,6 Potas [mg] 4 808,6 Wapń [mg] 824,9 Fosfor [mg] 1 976,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 53,4 Woda [g] 1 313,8 Popiół [g] 25,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-02 czwartek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g	sok owocowy 300 ml	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Pulpet gotowany 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) ziemniaki 250g surówka z kapusty białej 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) szpinak gotowany 150g	Budyń śmietankowy b/c 200g ( <b>MLEKO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml Pasta tarogowa z tuńczykiem 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</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] 2 989 Energia [kJ] 11 053,1 Białko ogółem [g] 133,1 białko zwierzęce [g] 94,8 białko roślinne [g] 113,1 Tłuszcz [g] 106,5 Węglowodany ogółem [g] 393,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,5 Sód [mg] 3 747,9 Potas [mg] 5 241,7 Wapń [mg] 1 163,1 Fosfor [mg] 2 296 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 66,7 Woda [g] 1 570,6 Popiół [g] 28,2
2024-05-03 piątek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) hummus 60g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ) Potrawka z kurczaka z warzywami 250g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z kapusty kiszonej 120g Ryż 250g	herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) twaróg ze szczypiorkiem 60g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 2 353,4 Energia [kJ] 7 132,7 Białko ogółem [g] 88,8 białko zwierzęce [g] 68,9 białko roślinne [g] 171,9 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 252,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 2 034,7 Potas [mg] 2 902,8 Wapń [mg] 778,2 Fosfor [mg] 1 257,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 59,3 Woda [g] 1 059 Popiół [g] 16,7	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-03 piątek	Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) hummus 60g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ) Potrawka z kurczaka z warzywami 250g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z kapusty kiszonej 120g Ryż 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) twaróg ze szczypiorkiem 60g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 142,1 <b>Energia [kJ]</b> 7 233,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,2 <b>białko zwierzęce [g]</b> 63,5 <b>białko roślinne [g]</b> 127,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 269,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 27,3 <b>Sód [mg]</b> 2 142,2 <b>Potas [mg]</b> 2 813,8 <b>Wapń [mg]</b> 607,9 <b>Fosfor [mg]</b> 1 244,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,3 <b>Woda [g]</b> 948,1 <b>Popiół [g]</b> 17,4
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ) Potrawka z kurczaka z warzywami 250g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) brokuły 120g Ryż 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) tw aróg 60g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 248,6 <b>Energia [kJ]</b> 7 135,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,2 <b>białko zwierzęce [g]</b> 80,3 <b>białko roślinne [g]</b> 140,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 251,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 28,8 <b>Sód [mg]</b> 1 504,7 <b>Potas [mg]</b> 3 160,8 <b>Wapń [mg]</b> 741 <b>Fosfor [mg]</b> 1 430,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54 <b>Woda [g]</b> 1 087,9 <b>Popiół [g]</b> 15,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-03 piątek	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Owoc 1 szt.	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) Potrawka z kurczaka z warzywami 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty kiszonej 120g Brokuły 150g Ryż 250g	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) twaróg ze szczypiorkiem 100g (MLEKO) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 2 740,9 Energia [kJ] 9 747,1 Białko ogółem [g] 164,9 białko zwierzęce [g] 113,7 białko roślinne [g] 131 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 370,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 3 480,3 Potas [mg] 4 073,7 Wapń [mg] 819,4 Fosfor [mg] 2 080,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 66,6 Woda [g] 1 293,3 Popiół [g] 24,5
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Owoc 1 szt.	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) Potrawka z kurczaka z warzywami 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 150g surówka z kapusty kiszonej 150g Ryż 250g	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g twaróg ze szczypiorkiem 100g (MLEKO) posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 3 147,5 Energia [kJ] 11 737,4 Białko ogółem [g] 160,8 białko zwierzęce [g] 113,1 białko roślinne [g] 122,4 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 488,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 3 569,1 Potas [mg] 4 482,3 Wapń [mg] 849,2 Fosfor [mg] 2 274,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 71,6 Woda [g] 1 468,3 Popiół [g] 26,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-04 sobota	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Owoc 1 szt. bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Makaron z serem białym 300g ( <b>MLEKO</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta "pastella" 1 szt. ( <b>GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 452,8 Energia [kJ] 7 558,4 Białko ogółem [g] 78,2 białko zwierzęce [g] 57,1 białko roślinne [g] 173,2 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 262,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 750,5 Potas [mg] 2 032,8 Wapń [mg] 749,7 Fosfor [mg] 1 157,1 Błonnik pokarmowy [g] 12,2 suma cukrów prostych [g] 59 Woda [g] 840,4 Popiół [g] 9,9
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Owoc 1 szt. bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ZYTO</b> )		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Makaron z serem białym 300g ( <b>MLEKO</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta "pastella" 1 szt. ( <b>GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 019,3 Energia [kJ] 6 728,2 Białko ogółem [g] 72,5 białko zwierzęce [g] 50,9 białko roślinne [g] 124,8 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 242,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 704,4 Potas [mg] 1 878,2 Wapń [mg] 556,7 Fosfor [mg] 1 105,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 41,9 Woda [g] 711,6 Popiół [g] 9,3
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Owoc 1 szt. bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Makaron z serem białym 300g ( <b>MLEKO</b> )		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 404 Energia [kJ] 7 791,4 Białko ogółem [g] 90,7 białko zwierzęce [g] 68,6 białko roślinne [g] 140,6 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 266,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 1 174,2 Potas [mg] 2 302,2 Wapń [mg] 755,7 Fosfor [mg] 1 295,9 Błonnik pokarmowy [g] 12,4 suma cukrów prostych [g] 59,1 Woda [g] 905,2 Popiół [g] 11,6



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-04 sobota	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Owoc 1 szt. miód 50g ( <b>ORZECHY, SEZAM</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Makaron z serem białym 300g ( <b>MLEKO</b> )	Kefir 150 ml ( <b>MLEKO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pasta "pastella" 1 szt. ( <b>GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM</b> ) serek do chleba naturalny 2 szt. ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) zestaw warzyw 50 g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 890,7 Energia [kJ] 10 985,2 Białko ogółem [g] 137,7 białko zwierzęce [g] 104,5 białko roślinne [g] 99,1 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 388 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9 Sód [mg] 1 913,9 Potas [mg] 3 074,4 Wapń [mg] 1 058,7 Fosfor [mg] 1 984,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 87,5 Woda [g] 1 234,4 Popiół [g] 16,3
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Owoc 1 szt. miód 50g ( <b>ORZECHY, SEZAM</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Makaron z serem białym 350g ( <b>MLEKO</b> )	Kefir 150 ml ( <b>MLEKO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) herbata b/c 250ml Pasta "pastella" 1 szt. ( <b>GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM</b> ) serek do chleba naturalny 2 szt. ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) zestaw warzyw 50 g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 4 326,6 Energia [kJ] 17 089,6 Białko ogółem [g] 144,2 białko zwierzęce [g] 106,4 białko roślinne [g] 98,8 Tłuszcz [g] 225 Węglowodany ogółem [g] 432,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 132,2 Sód [mg] 1 937,7 Potas [mg] 3 206,6 Wapń [mg] 1 098,7 Fosfor [mg] 2 069,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 93,7 Woda [g] 1 270 Popiół [g] 16,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-05 niedziela	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Filet z kurczaka duszony 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z marchewki i pomarańczy 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser mozzarella 50 g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g Pudding 150 g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 496,9 <b>Energia [kJ]</b> 7 728,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,2 <b>białko zwierzęce [g]</b> 84,3 <b>białko roślinne [g]</b> 170,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 252,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 33,9 <b>Sód [mg]</b> 2 576,1 <b>Potas [mg]</b> 4 269,4 <b>Wapń [mg]</b> 961,9 <b>Fosfor [mg]</b> 1 641,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,7 <b>Woda [g]</b> 1 245,8 <b>Popiół [g]</b> 19,2
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ZYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Filet z kurczaka duszony 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z marchewki i pomarańczy 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser mozzarella 50 g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g Maślanka 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 323,7 <b>Energia [kJ]</b> 7 281,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,9 <b>białko zwierzęce [g]</b> 75,2 <b>białko roślinne [g]</b> 166,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 254,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 29,5 <b>Sód [mg]</b> 2 797,3 <b>Potas [mg]</b> 4 425,3 <b>Wapń [mg]</b> 987,7 <b>Fosfor [mg]</b> 1 626,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49 <b>Woda [g]</b> 1 291,1 <b>Popiół [g]</b> 20,6
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Filet z kurczaka duszony 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z marchewki i pomarańczy 120g ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser mozzarella 50 g ( <b>MLEKO</b> ) sałata - dodatek pomidor 50g Pudding 150 g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 394,1 <b>Energia [kJ]</b> 7 743,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,6 <b>białko zwierzęce [g]</b> 84 <b>białko roślinne [g]</b> 138 <b>Tłuszcz [g]</b> 67 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 257,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 33,8 <b>Sód [mg]</b> 2 577,5 <b>Potas [mg]</b> 4 369 <b>Wapń [mg]</b> 965,5 <b>Fosfor [mg]</b> 1 647,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,8 <b>Woda [g]</b> 1 284,4 <b>Popiół [g]</b> 19,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-05 niedziela	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Jajka 2 szt. ( <b>JAJA</b> ) Majonez 1 szt. ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Filet z kurczaka duszony 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) mizeria 120g surówka z marchewki i pomarańczy 150g ziemniaki 250g	Ciasto 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g ser mozzarella 50 g ( <b>MLEKO</b> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Pudding 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 3 033,2 Energia [kJ] 11 109,6 Białko ogółem [g] 155,2 białko zwierzęce [g] 121,1 białko roślinne [g] 108,9 Tłuszcz [g] 102,1 Węglowodany ogółem [g] 378,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,7 Sód [mg] 4 295,6 Potas [mg] 5 087,5 Wapń [mg] 951 Fosfor [mg] 2 427,1 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 76,7 Woda [g] 1 504,8 Popiół [g] 27,2
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Jajka 2 szt. ( <b>JAJA</b> ) Majonez 1 szt. ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Filet z kurczaka duszony 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) mizeria 150g surówka z marchewki i pomarańczy 150g ziemniaki 250g	Ciasto 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g ser mozzarella 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Pudding 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 3 035,1 Energia [kJ] 11 117,7 Białko ogółem [g] 155,8 białko zwierzęce [g] 121,1 białko roślinne [g] 109,6 Tłuszcz [g] 102,5 Węglowodany ogółem [g] 377,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,8 Sód [mg] 4 298 Potas [mg] 5 136 Wapń [mg] 951,9 Fosfor [mg] 2 467,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 76,7 Woda [g] 1 522,3 Popiół [g] 27,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-06 poniedziałek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kasza gryczana 250g sałatka szwedzka 120 g (SELER, S02)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina drobiowa 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g waflę ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 794,3 Energia [kJ] 8 978,9 Białko ogółem [g] 96,7 białko zwierzęce [g] 71,8 białko roślinne [g] 177 Tłuszcz [g] 106,9 Węglowodany ogółem [g] 257 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Sód [mg] 2 357,2 Potas [mg] 2 728,8 Wapń [mg] 717,5 Fosfor [mg] 1 655,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 suma cukrów prostych [g] 74 Woda [g] 764,4 Popiół [g] 15,5
	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)		kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sałatka szwedzka 120g (SELER, S02) Kasza gryczana 250g		waflę ryżowe 30 g herbata b /c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	Energia [kcal] 2 684,6 Energia [kJ] 8 796,3 Białko ogółem [g] 94,9 białko zwierzęce [g] 67,9 białko roślinne [g] 172,5 Tłuszcz [g] 115,8 Węglowodany ogółem [g] 258,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6 Sód [mg] 2 463,5 Potas [mg] 2 617,6 Wapń [mg] 545,3 Fosfor [mg] 1 616 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 64 Woda [g] 650,9 Popiół [g] 15,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-06 poniedziałek	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) Gulasz mięsny 250g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kasza gryczana 250g Brokuły 120g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek wafile ryżowe 30g	Energia [kcal] 2 627,1 Energia [kJ] 8 717,3 Białko ogółem [g] 106,2 białko zwierzęce [g] 77,8 białko roślinne [g] 146,8 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 261,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 2 479,1 Potas [mg] 3 284,7 Wapń [mg] 755 Fosfor [mg] 1 780,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 suma cukrów prostych [g] 73,3 Woda [g] 936 Popiół [g] 17
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/ c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pasta "pastella" 1 szt. ( <b>GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g paszlet pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) Gulasz mięsny 250g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałatka szwedzka 150 g ( <b>SELER, S02</b> ) Brokuły 120g Kasza gryczana 250g	serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml Galaretką z warzywami 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g wafile ryżowe 30g	Energia [kcal] 2 747,1 Energia [kJ] 9 433,5 Białko ogółem [g] 122 białko zwierzęce [g] 99 białko roślinne [g] 112,9 Tłuszcz [g] 101,5 Węglowodany ogółem [g] 317,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 2 962,3 Potas [mg] 3 447,9 Wapń [mg] 707,5 Fosfor [mg] 1 961 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 77,2 Woda [g] 992,7 Popiół [g] 19,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-06 poniedziałek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 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, ŁUBIN</b> ) Pasta "pastella" 1 szt. ( <b>GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g paszlet pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) Gulasz mięsny 250g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałatka szwedzka 150 g ( <b>SELER, S02</b> ) Brokuły 150g Kasza gryczana 250g	serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Galaretkę z warzywami 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g wędlika 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) waflę ryżowe 30 g	Energia [kcal] 4 361,2 Energia [kJ] 16 796,6 Białko ogółem [g] 141,6 białko zwierzęce [g] 94,2 białko roślinne [g] 122,1 Tłuszcz [g] 255,5 Węglowodany ogółem [g] 388,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 132,8 Sód [mg] 3 712,6 Potas [mg] 4 056,3 Wapń [mg] 790,2 Fosfor [mg] 2 423,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 82,2 Woda [g] 1 079 Popiół [g] 23,4
2024-05-07 wtorek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) Owoc 1 szt. bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) bitki wieprzowe duszone 100g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) surówka z kapusty białej 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g	herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta twarogowa z makrelą 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 2 687,7 Energia [kJ] 8 245,9 Białko ogółem [g] 98 białko zwierzęce [g] 61,4 białko roślinne [g] 193,6 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 287,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 2 582 Potas [mg] 4 164,4 Wapń [mg] 804 Fosfor [mg] 1 357,5 Błonnik pokarmowy [g] 19 suma cukrów prostych [g] 62,8 Woda [g] 1 230,3 Popiół [g] 20,2		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-07 wtorek	Cukrzykowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) twaróg 60g (MLEKO) Owoc 1 szt. pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)		kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) bitki wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) surówka z kapusty białej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z makrelą 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g skł owocowy 300 ml	Energia [kcal] 2 427,9 Energia [kJ] 7 721,8 Białko ogółem [g] 90,2 białko zwierzęce [g] 67,3 białko roślinne [g] 168,5 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 264,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 2 564,8 Potas [mg] 4 247,1 Wapń [mg] 666,9 Fosfor [mg] 1 449,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 34,7 Woda [g] 1 244,4 Popiół [g] 20,3
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) dżem 50g (S02) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Owoc 1 szt.		kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) bitki wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) cukinia 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) sałata - dodatek Pasta twarogowa z makrelą 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50g skł owocowy 300 ml	Energia [kcal] 2 555,5 Energia [kJ] 8 428,6 Białko ogółem [g] 84 białko zwierzęce [g] 60,6 białko roślinne [g] 141,8 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 297,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 2 355,2 Potas [mg] 4 324,5 Wapń [mg] 737,2 Fosfor [mg] 1 358,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 67 Woda [g] 1 347,1 Popiół [g] 18,8
	Knuarów III Trymestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) twaróg biały 50g (MLEKO) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) dżem 50g (S02) Owoc 1 szt.	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) bitki drobiowe 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) surówka z kapusty białej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) cukinia 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	Kasza manna z sosem owocowym 300g (MLEKO, GLUTEN, S02)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml Pasta twarogowa z makrelą 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser topiony 50g (MLEKO) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) zestaw warzyw 50 g skł owocowy 300 ml	Energia [kcal] 2 931,7 Energia [kJ] 10 989,3 Białko ogółem [g] 106,3 białko zwierzęce [g] 70,6 białko roślinne [g] 100,8 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 458,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,8 Sód [mg] 3 620,8 Potas [mg] 5 286,6 Wapń [mg] 1 348,5 Fosfor [mg] 2 123,7 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 89,8 Woda [g] 1 827 Popiół [g] 26,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2024-05-07 wtorek	Knurowa Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) twarożek biały 50g ( <b>MLEKO</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Owoc 1 szt.	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) bitki wieprzowe duszone 100g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ) cukinia 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z kapusty białej 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g	Kasza manna z sosem owocowym 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, S02</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 twarogowa z makrelą 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) herbata b/c 250ml ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 4 397 Energia [kJ] 17 385,9 Białko ogółem [g] 126,2 białko zwierzęce [g] 85,2 białko roślinne [g] 101,8 Tłuszcz [g] 249,4 Węglowodany ogółem [g] 426,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 138,3 Sód [mg] 3 601,6 Potas [mg] 5 599,7 Wapń [mg] 1 447,4 Fosfor [mg] 2 310,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 93 Woda [g] 1 890,7 Popiół [g] 27,9	
		2024-05-08 środa	Podstawowa Knurowa	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kluski z mięsem z masłem 300g ( <b>SELER</b> ) kapusta czerwona gotowana 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 2 690,3 Energia [kJ] 5 573,8 Białko ogółem [g] 104,4 białko zwierzęce [g] 100,7 białko roślinne [g] 242,8 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 158,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,5 Sód [mg] 1 503,5 Potas [mg] 1 928,8 Wapń [mg] 1 063,3 Fosfor [mg] 1 120,4 Błonnik pokarmowy [g] 11,7 suma cukrów prostych [g] 46,5 Woda [g] 857,6 Popiół [g] 12,7
			Cukrzycowa Knurowa	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kluski z mięsem z masłem 300g ( <b>SELER</b> ) kapusta czerwona gotowana 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 2 580,6 Energia [kJ] 5 391,1 Białko ogółem [g] 102,6 białko zwierzęce [g] 96,8 białko roślinne [g] 238,4 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 159,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,9 Sód [mg] 1 609,7 Potas [mg] 1 817,7 Wapń [mg] 891,1 Fosfor [mg] 1 080,5 Błonnik pokarmowy [g] 14,7 suma cukrów prostych [g] 36,5 Woda [g] 744,1 Popiół [g] 13,2



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-08 środa	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) twaróg z koperkiem 60g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kluski z mięsem z maselkiem 300g ( <b>SELER</b> ) Marchewka mini 150g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta z białek z koperkiem 60g ( <b>JAJA</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 2 562,1 Energia [kJ] 8 023,3 Białko ogółem [g] 83,8 białko zwierzęce [g] 68,1 białko roślinne [g] 139,2 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 297,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42 Sód [mg] 1 315,1 Potas [mg] 3 751 Wapń [mg] 709,6 Fosfor [mg] 1 269,7 Błonnik pokarmowy [g] 20 suma cukrów prostych [g] 50,6 Woda [g] 1 025,8 Popiół [g] 14,1
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/ c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	drożdżowka 1 sztuka	kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kluski z mięsem z maselkiem 300g ( <b>SELER</b> ) kapusta czerwona gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Marchewka mini 150g	Maślanka 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 3 110,1 Energia [kJ] 8 136,3 Białko ogółem [g] 131,2 białko zwierzęce [g] 108,8 białko roślinne [g] 189,1 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 481,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,5 Sód [mg] 2 666,8 Potas [mg] 2 950,7 Wapń [mg] 1 262,1 Fosfor [mg] 1 587,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 54,5 Woda [g] 1 169,3 Popiół [g] 19

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-08 środa	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	drożdżowka 1 sztuka	kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kluski z mięsem z maselkiem 300g ( <b>SELER</b> ) kapusta czerwona gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Marchewka mini 150g	Maślanka 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) herbata b/c 250ml pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 4 536,6 Energia [kJ] 16 452,6 Białko ogółem [g] 129,6 białko zwierzęce [g] 97,6 białko roślinne [g] 153,4 Tłuszcz [g] 264,7 Węglowodany ogółem [g] 436,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 146,1 Sód [mg] 2 816,8 Potas [mg] 5 107,2 Wapń [mg] 1 308,2 Fosfor [mg] 1 956,5 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 56,3 Woda [g] 1 320,3 Popiół [g] 23,4
		2024-05-09 czwartek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )	kompot 250ml zupa makaronowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) udko pieczone 1szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 120g	herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Paprykarz 50g zestaw warzyw 50 g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 256,7 Energia [kJ] 6 631,9 Białko ogółem [g] 80,4 białko zwierzęce [g] 61 białko roślinne [g] 176,3 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 228,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 2 498,2 Potas [mg] 4 116,2 Wapń [mg] 629,9 Fosfor [mg] 1 303,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 31,4 Woda [g] 1 165,4 Popiół [g] 16,9
				Kukuryczowa Knurow	kompot 250ml zupa makaronowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) udko pieczone 1szt ( <b>GLUTEN, SELER, 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 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Paprykarz 50g zestaw warzyw 50 g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 1 976,6 Energia [kJ] 6 538,8 Białko ogółem [g] 77,9 białko zwierzęce [g] 55,7 białko roślinne [g] 125,3 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 234,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Sód [mg] 2 604,6 Potas [mg] 4 008,2 Wapń [mg] 458,5 Fosfor [mg] 1 264,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 26,4 Woda [g] 1 056,2 Popiół [g] 17,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-09 czwartek	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa makaronowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) udko gotowane 1szt surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek pomidor 50g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 438,6 Energia [kJ] 7 926,7 Białko ogółem [g] 117 białko zwierzęce [g] 97 białko roślinne [g] 138,4 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 237,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 2 567,2 Potas [mg] 4 869,5 Wapń [mg] 650,1 Fosfor [mg] 1 731,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 36,4 Woda [g] 1 358,6 Popiół [g] 19
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/ c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) sałatka jarzynowa 100g zestaw warzyw 50 g wędlina 30g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Owoc 1 szt.	kompot 250ml zupa makaronowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) udko pieczone 1szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z marchewki i jabłka 150g surówka z kapusty pekińskiej 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g	jogurt owocowy 150g	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml Paprykarz 50g zestaw warzyw 50 g wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 616,5 Energia [kJ] 9 522,4 Białko ogółem [g] 104,4 białko zwierzęce [g] 68,3 białko roślinne [g] 110,9 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 356,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 3 668,6 Potas [mg] 5 391 Wapń [mg] 736,3 Fosfor [mg] 1 771 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 44,5 Woda [g] 1 601,6 Popiół [g] 25,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-09 czwartek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) sałatka jarzynowa 100g zestaw warzyw 50 g wędlina 30g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Owoc 1 szt.	kompot 250ml zupa makaronowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) udko pieczone 1szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z marchewki i jabłka 150g Surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>GLUTEN, SELER, 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 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Paprykarz 50g herbata b/c 250ml wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) zestaw warzyw 50 g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 888,7 Energia [kJ] 10 535,1 Białko ogółem [g] 105,3 białko zwierzęce [g] 61,8 białko roślinne [g] 118,7 Tłuszcz [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 513,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 3 724,8 Potas [mg] 5 479,4 Wapń [mg] 759,8 Fosfor [mg] 1 865,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 suma cukrów prostych [g] 46,9 Woda [g] 1 611,6 Popiół [g] 25,9
2024-05-10 piątek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 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 pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) pulpet z ryby 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszzonej 120g sos grecki warzywny 200 g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Budyń śmietankowy b/c 200g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 588,3 Energia [kJ] 8 000,4 Białko ogółem [g] 97,3 białko zwierzęce [g] 71,7 białko roślinne [g] 182,5 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 287,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Sód [mg] 3 304,7 Potas [mg] 4 756,4 Wapń [mg] 924,6 Fosfor [mg] 1 785,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 51 Woda [g] 1 434,4 Popiół [g] 22,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-10 piątek	Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) twarożek biały z czosnkiem i ziołami 70 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) pulpet z ryby 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszonej 120g sos grecki warzywny 200 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Budyń śmietankowy b/c 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 308,2 Energia [kJ] 7 813,1 Białko ogółem [g] 95,5 białko zwierzęce [g] 66,5 białko roślinne [g] 137,1 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 289,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 3 410,9 Potas [mg] 4 645,2 Wapń [mg] 752,4 Fosfor [mg] 1 745,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 41 Woda [g] 1 320,9 Popiół [g] 23,1
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) twarożek biały z ziołami 70 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) pulpet z ryby 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) brokuły 120g ziemniaki 250g sos grecki warzywny 200 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g Budyń śmietankowy b/c 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 427,5 Energia [kJ] 7 742,5 Białko ogółem [g] 163,5 białko zwierzęce [g] 72 białko roślinne [g] 148,6 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 330,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 2 977 Potas [mg] 4 526,6 Wapń [mg] 874,9 Fosfor [mg] 1 762,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 50,3 Woda [g] 1 334,1 Popiół [g] 20,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-10 piątek	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z płatkami żytymi 350ml <b>(MLEKO)</b> pieczywo razowe 90g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <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> bułka grahamka 40g <b>(GLUTEN, JAJA, ŻYTO)</b>	sok owocowy 300 ml	kompot 250ml zupa krupnik 400ml <b>(GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN)</b> pulpet z ryby 100g <b>(GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA)</b> surówka z kapusty kiszanej 150g brokuły 120g ziemniaki 250g sos grecki warzywny 200 g <b>(GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b>	wafelek 1 szt <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)</b>	pieczywo razowe 90g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> herbata b/c 250ml wędlina 50g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> ser topiony 100g <b>(MLEKO)</b> zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g <b>(GLUTEN, JAJA, ŻYTO)</b> Budyń śmietankowy b/c 200g <b>(MLEKO)</b>	<b>Energia [kcal] 2 905,4</b> <b>Energia [kJ] 10 229,8</b> <b>Białko ogółem [g] 150,7</b> <b>białko zwierzęce [g] 87,8</b> <b>białko roślinne [g] 134,6</b> <b>Tłuszcz [g] 84,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 465,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9</b> <b>Sód [mg] 4 006,8</b> <b>Potas [mg] 5 350,8</b> <b>Wapń [mg] 835,4</b> <b>Fosfor [mg] 2 172,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 60,6</b> <b>Woda [g] 1 460,8</b> <b>Popiół [g] 26</b>
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. żytymi 50ml <b>(MLEKO)</b> pieczywo razowe 90g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <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> bułka grahamka 40g <b>(GLUTEN, JAJA, ŻYTO)</b>	sok owocowy 300 ml	kompot 250ml zupa krupnik 400ml <b>(GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN)</b> pulpet z ryby 100g <b>(GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA)</b> surówka z kapusty kiszanej 150g Brokuły 150g ziemniaki 250g sos grecki warzywny 200 g <b>(GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b>	wafelek 1 szt <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)</b>	pieczywo razowe 90g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> ser topiony 100g <b>(MLEKO)</b> herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g <b>(GLUTEN, JAJA, ŻYTO)</b> wędlina 50g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> Budyń śmietankowy b/c 200g <b>(MLEKO)</b>	<b>Energia [kcal] 2 997,2</b> <b>Energia [kJ] 9 361,3</b> <b>Białko ogółem [g] 218,1</b> <b>białko zwierzęce [g] 104,1</b> <b>białko roślinne [g] 199</b> <b>Tłuszcz [g] 91,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 407,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32</b> <b>Sód [mg] 3 685</b> <b>Potas [mg] 3 868,9</b> <b>Wapń [mg] 835,2</b> <b>Fosfor [mg] 2 235,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 63,5</b> <b>Woda [g] 1 225</b> <b>Popiół [g] 22,5</b>

### **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,