

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-05-11 sobota	Podstawowa Knuirów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) serek waniliowy 60g (MLEKO) Owoc 1 szt. bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z sosem mięsno-jarzy no wym 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g wafile ryżowe 30 g	<b>Energia [kcal]</b> 3 075,6 <b>Energia [kJ]</b> 10 160,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,2 <b>białko zwierzęce [g]</b> 68,3 <b>białko roślinne [g]</b> 180,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 112,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 327,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 33 <b>Sód [mg]</b> 2 <b>Potas [mg]</b> 2 <b>Wapń [mg]</b> 830,4 <b>Fosfor [mg]</b> 1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 89,5 <b>Woda [g]</b> 883,2 <b>Popiół [g]</b> 17,4	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-05-11 sobota	Cukrzycowa Knurów	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> ) serek naturalny 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Owoc 1 szt. bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Makaron z sosem mięsno-jarzy no wym 400g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) paszтет pieczony 70g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g wafile ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 738,4 Energia [kJ] 9 734,8 Białko ogółem [g] 86,9 białko zwierzęce [g] 57,5 białko roślinne [g] 132,5 Tłuszcz [g] 120,5 Węglowodany ogółem [g] 311,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1 Sód [mg] 2 076,9 Potas [mg] 2 622 Wapń [mg] 616,5 Fosfor [mg] 1 329,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 76,7 Woda [g] 738,8 Popiół [g] 16,6	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-05-11 sobota	Łatwostrawna Knułów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) serek waniliowy 100g (MLEKO) Owoc 1 szt. bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) makaron z sosem mięsno-jarzy no wym 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)			Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek wafile ryżowe 30g	<b>Energia [kcal]</b> 2 975,9 <b>Energia [kJ]</b> 10 178,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,4 <b>białko zwierzęce [g]</b> 77,8 <b>białko roślinne [g]</b> 147,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 103,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 326,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 35,2 <b>Sód [mg] 2</b> 141,8 <b>Potas [mg] 2</b> 912,2 <b>Wapń [mg]</b> 841,3 <b>Fosfor [mg] 1</b> 533,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 90 <b>Woda [g]</b> 953,6 <b>Popiół [g]</b> 17,7	

## Jadłospis za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-05-11 sobota	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z pł. owsiany mi 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 waniliowy 100g ( <b>MLEKO</b> ) Owoc 1 szt. miód 50g ( <b>ORZECHY, SEZAM</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Makaron z sosem mięsno-jarzy no wym 400g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	Mus owocowy/owoc owo- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasztet pieczony 70g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) wędlina 30g zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Herbata b/c 250ml waflle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 3 257,1 Energia [kJ] 12 752,5 Białko ogółem [g] 115,4 białko zwierzęce [g] 76,3 białko roślinne [g] 92,1 Tłuszcz [g] 127,3 Węglowodany ogółem [g] 433,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,9 Sód [mg] 2 623,5 Potas [mg] 3 264,9 Wapń [mg] 1 021,9 Fosfor [mg] 1 804,9 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 102,3 Woda [g] 1 032,4 Popiół [g] 20,6	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-05-11 sobota	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 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 waniliowy 100g ( <b>MLEKO</b> ) Owoc 1 szt. miód 50g ( <b>ORZECHY, SEZAM</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Makaron z sosem mięsno-jarzy no wym 400g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	Mus owocowy/owoc owo- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasztet pieczony 70g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) herbata b/c 250ml wędlina 30g zestaw warzyw 50 g wafile ryżowe 30 g	Energia [kcal] 4 539,1 Energia [kJ] 17 981,7 Białko ogółem [g] 116,6 białko zwierzęce [g] 77,5 białko roślinne [g] 100 Tłuszcz [g] 267,6 Węglowodany ogółem [g] 434,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 135,9 Sód [mg] 2 638,7 Potas [mg] 3 307,2 Wapń [mg] 1 049 Fosfor [mg] 1 825,3 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 103,3 Woda [g] 1 058,6 Popiół [g] 20,8	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-05-12 niedziela	Podstawowa Knuirów	zupa mleczna z ryżem 350ml ( <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> ) Kiełbasa na ciepło 80g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Musztarda 10 g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kotlet z kurczaka smażony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ziemniaki 250g sałata lodowa z jogurtem naturalnym 120 g ( <b>MLEKO, GLUTEN</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 Baton musli 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 599,3 <b>Energia [kJ]</b> 5 <b>901,2</b> <b>Białko ogółem [g]</b> 114 <b>białko zwierzęce [g]</b> 59 <b>białko roślinne [g]</b> 248,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 202,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 34,5 <b>Sód [mg]</b> 1 202 <b>Potas [mg]</b> 1 483,7 <b>Wapń [mg]</b> 690,7 <b>Fosfor [mg]</b> 938,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 8,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,9 <b>Woda [g]</b> 642,6 <b>Popiół [g]</b> 9,8	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-05-12 niedziela	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z ryżem 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> ) Kielbasa na ciepło 80g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Musztarda 10 g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kotlet z kurczaka smażony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 120 g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) ziemniaki 250g		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 Baton musli 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	Energia [kcal] 2 319,2 Energia [kJ] 7 153,5 Białko ogółem [g] 60,4 białko zwierzęce [g] 53,3 białko roślinne [g] 128,9 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 276 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 1 726,4 Potas [mg] 3 240,3 Wapń [mg] 537,1 Fosfor [mg] 1 134,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 46 Woda [g] 865,2 Popiół [g] 15	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-05-12 niedziela	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> ) Kiełbasa na ciepło 80g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ketchup 10g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN</b> ) sałata - dodatek Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/120ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 120g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) ziemniaki 250g sos dietetyczny 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</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 Baton musli 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 641,3 <b>Energia [kJ]</b> 7 <b>355,3</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>64,1</b> <b>białko zwierzęce [g]</b> <b>65,9</b> <b>białko roślinne [g]</b> <b>148,2</b> <b>Tłuszcz [g]</b> <b>69</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>333,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> <b>35,1</b> <b>Sód [mg]</b> 1 <b>537,6</b> <b>Potas [mg]</b> 3 <b>573</b> <b>Wapń [mg]</b> <b>673,3</b> <b>Fosfor [mg]</b> 1 <b>117</b> <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> <b>15,5</b> <b>suma cukrów prostych [g]</b> <b>51,7</b> <b>Woda [g]</b> 996 <b>Popiół [g]</b> <b>14,6</b>	



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-05-12 niedziela	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, ŁUBIN</b> ) Kiełbasa na ciepło 80g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Mus ztarda 10 g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) Mus ztarda 10 g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kotlet z kurczaka smażony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) bukiet jarzyn 120g ziemniaki 250g	Ciasto 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g pasta jajeczna 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Baton musli 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	Energia [kcal] 3 165,1 Energia [kJ] 9 902 Białko ogółem [g] 101,8 białko zwierzęce [g] 84,5 białko roślinne [g] 152,1 Tłuszcz [g] 111 Węglowodany ogółem [g] 474,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,6 Sód [mg] 2 688,1 Potas [mg] 4 169,4 Wapń [mg] 1 065,1 Fosfor [mg] 1 849,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 45,7 Woda [g] 1 197,3 Popiół [g] 21,3	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-05-12 niedziela	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Kielbasa na ciepło 80g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Musztarda 10 g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	sok warzywny 300 ml	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kompot 250ml Kotlet z kurczaka smażony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) bukiet jarzyn 150g ziemniaki 250g	Ciasto 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta jajeczna 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Baton musli 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	Energia [kcal] 4 980,4 Energia [kJ] 17 807,7 Białko ogółem [g] 145 białko zwierzęce [g] 124,1 białko roślinne [g] 149,8 Tłuszcz [g] 293,1 Węglowodany ogółem [g] 395,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 152,4 Sód [mg] 3 291,6 Potas [mg] 5 001,7 Wapń [mg] 1 160,7 Fosfor [mg] 2 310,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 52,6 Woda [g] 1 349,8 Popiół [g] 24,7	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-05-13 poniedziałek	Podstawowa Knuirów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser capresi 50g zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180 g (.) kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN) surówka z kapusty białej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasła rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 462,3 <b>Energia [kJ]</b> 7 591,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,5 <b>białko zwierzęce [g]</b> 64,9 <b>białko roślinne [g]</b> 166,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 106,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 195 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,8 <b>Sód [mg]</b> 1 360,7 <b>Potas [mg]</b> 2 631,7 <b>Wapń [mg]</b> 706,9 <b>Fosfor [mg]</b> 1 289,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 34,7 <b>Woda [g]</b> 886 <b>Popiół [g]</b> 13,8	suszone owoce/ warzywa 80 g

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-05-13 poniedziałek	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> )		kompot 250ml		herbata b/c 250ml	<b>Energia [kcal]</b> 2 313	suszone owoce/ warzywa 80 g
		kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> )		zupa jarzynowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )		pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )	<b>Energia [kJ]</b> 7 951,1	
		pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )		pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180 g (.)		Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )	<b>Białko ogółem [g]</b> 80,5	
		ser capresi 50g		kasza jęczmienna 250g ( <b>JĘCZMIEN</b> )		pasła rybna 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA</b> )	<b>białko zwierzęce [g]</b> 59,6	
		zestaw warzyw 50 g		surówka z kapusty białej 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )		zestaw warzyw 50 g	<b>białko roślinne [g]</b> 124	
		bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )					<b>Tłuszcz [g]</b> 109,5	
							<b>Węglowodany ogółem [g]</b> 226,3	
							<b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 40,1	
							<b>Sód [mg]</b> 1 468,6	
							<b>Potas [mg]</b> 2 626,2	
							<b>Wapń [mg]</b> 542,7	
							<b>Fosfor [mg]</b> 1 332,1	
							<b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,1	
							<b>suma cukrów prostych [g]</b> 24,9	
							<b>Woda [g]</b> 778,5	
							<b>Popiół [g]</b> 14,6	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-05-13 poniedziałek	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Mąsło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) ser capresi 50g sałata - dodatek Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) pomidor 50g		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180 g (., SELER) kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN) cukinia 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)			Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Mąsło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pasta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek suszone owoce/warzywa 80 g	Energia [kcal] 2 165,2 Energia [kJ] 6 502,8 Białko ogółem [g] 60,9 białko zwierzęce [g] 49,2 białko roślinne [g] 134,9 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 237,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6 Sód [mg] 1 161,6 Potas [mg] 2 417,6 Wapń [mg] 601,2 Fosfor [mg] 1 076,5 Błonnik pokarmowy [g] 15,2 suma cukrów prostych [g] 33 Woda [g] 834,9 Popiół [g] 11,1	

## Jadłospis za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-05-13 poniedziałek	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> )	drożdżowka 1 sztuka	kompot 250ml	Ryż na mleku w tubce 100 g	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 851,2	suszone owoce/ warzywa 80 g
		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> ) Pasztecik drobiowy 1 szt. ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g ser capresi 50g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )		zupa jarzynowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180 g (.) kasza jęczmienna 250g ( <b>JĘCZMIEN</b> ) surówka z kapusty białej 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) cukinia 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )		pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml Jajko klasy L 50 g ( <b>JAJA</b> ) pasta rybna 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kJ]</b> 9 299,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,1 <b>białko zwierzęce [g]</b> 87 <b>białko roślinne [g]</b> 154 <b>Tłuszcz [g]</b> 139,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 241 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 50,2 <b>Sód [mg]</b> 2 496,5 <b>Potas [mg]</b> 3 281,3 <b>Wapń [mg]</b> 662,3 <b>Fosfor [mg]</b> 1 685,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 27,1 <b>Woda [g]</b> 1 092,4 <b>Popiół [g]</b> 19,6	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-05-13 poniedziałek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) ser capresi 50g zestaw warzyw 50 g Pasztecik drobiowy 1 szt. ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</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> ) pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180 g (.) kasza jęczmienna 250g ( <b>JĘCZMIEN</b> ) surówka z kapusty białej 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) cukinia 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	Ryż na mleku w tubce 100 g	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Jajko klasy L 50 g ( <b>JAJA</b> ) herbata b/c 250ml pasta ry bna 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 4 383 <b>Energia [kJ]</b> 16 846,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 125,2 <b>białko zwierzęce [g]</b> 86,9 <b>białko roślinne [g]</b> 112,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 286,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 341,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 143,8 <b>Sód [mg]</b> 3 330,4 <b>Potas [mg]</b> 3 737,6 <b>Wapń [mg]</b> 749,8 <b>Fosfor [mg]</b> 1 965,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 32 <b>Woda [g]</b> 1 214,8 <b>Popiół [g]</b> 23,3	suszone owoce/ warzywa 80 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-05-14 wtorek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z makaronem 300ml ( <b>MLEKO</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) miód 50g ( <b>ORZECHY, SEZAM</b> ) Owoc 1 szt. bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kielbasa pieczona 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Panszkraut 300g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta a'la tatziki 60g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 777 <b>Energia [kJ]</b> 5 267,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 92 <b>białko zwierzęce [g]</b> 77,2 <b>białko roślinne [g]</b> 236,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 367,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6 <b>Sód [mg]</b> 552,8 <b>Potas [mg]</b> 1 006,9 <b>Wapń [mg]</b> 278,6 <b>Fosfor [mg]</b> 373,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 8,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,1 <b>Woda [g]</b> 504,7 <b>Popiół [g]</b> 6,3	galaretka 175g



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-05-14 wtorek	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kielbasa pieczona z cebulką 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Panszkraut 300g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasta a'la tatziki 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 380,7 <b>Energia [kJ]</b> 4 405,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,1 <b>białko zwierzęce [g]</b> 88 <b>białko roślinne [g]</b> 176,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,3  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 365,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 39,7 <b>Sód [mg]</b> 1 104,5 <b>Potas [mg]</b> 1 514,5 <b>Wapń [mg]</b> 561,3 <b>Fosfor [mg]</b> 811,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 10,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 33,5 <b>Woda [g]</b> 604,5 <b>Popiół [g]</b> 9	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-05-14 wtorek	Łatwostrawna Knućków	zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82% tłuszczu 15g (SMIETANKA) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Owoc 1 szt.		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Marchewka mini 150g ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82% tłuszczu 15g (SMIETANKA) tw aróg 60g (MLEKO) pomidor 50g salata - dodatek	<b>Energia [kcal]</b> 2 768,1 <b>Energia [kJ]</b> 7 716,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 66,4 <b>białko zwierzęce [g]</b> 65,3 <b>białko roślinne [g]</b> 161,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 436,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 32,6 <b>Sód [mg]</b> 1 211,2 <b>Potas [mg]</b> 3 740,1 <b>Wapń [mg]</b> 658,1 <b>Fosfor [mg]</b> 906,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,6 <b>Woda [g]</b> 1 214,9 <b>Popiół [g]</b> 13,8	galaretki 175g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-05-14 wtorek	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z makaronem 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) miód 100g (ORZECHY, SEZAM) twarożek biały 50g (MLEKO) Owoc 1 szt. bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Marchewka mini 150g kapusta kiszona gotowana 120g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	Pudding 150 g (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml pasta a'la tatziki 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g wędlina 30g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Energia [kcal] 2 861,1 Energia [kJ] 9 673 Białko ogółem [g] 125 białko zwierzęce [g] 90,4 białko roślinne [g] 111,6 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 489 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 1 992 Potas [mg] 3 005,7 Wapń [mg] 965,3 Fosfor [mg] 1 402,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 86 Woda [g] 1 199,7 Popiół [g] 15,7	galaretka 175g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-05-14 wtorek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z makaronem 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) twarożek biały 50g (MLEKO) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) Owoc 1 szt. bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Marchewka mini 150g kapusta kiszona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	Pudding 150 g (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pasta a'la tzatziki 60g (MLEKO) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g wędlina 30g (SELER, GORCZYCA)	Energia [kcal] 3 053,9 Energia [kJ] 9 869,8 Białko ogółem [g] 107,5 białko zwierzęce [g] 88,8 białko roślinne [g] 150,8 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 492,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 1 992,2 Potas [mg] 5 377,5 Wapń [mg] 1 019,8 Fosfor [mg] 1 538,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 85,5 Woda [g] 1 718,8 Popiół [g] 22,1	galaretki 175g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-05-15 środa	Podstawowa Knułów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Befszy k drob z cebulką 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 250g Fasolka szparagowa 120g (STRĄCZKI)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser mozzarella 40 g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 447 <b>Energia [kJ]</b> 6 675,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,2 <b>białko zwierzęce [g]</b> 68,5 <b>białko roślinne [g]</b> 197,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 241,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 <b>Sód [mg]</b> 2 727,9 <b>Potas [mg]</b> 3 894,5 <b>Wapń [mg]</b> 705,2 <b>Fosfor [mg]</b> 1 380,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 23 <b>Woda [g]</b> 997,3 <b>Popiół [g]</b> 18,3	baton musli 1szt

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-05-15 środa	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO</b> , <b>GLUTEN</b> , <b>ŁUBIN</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA</b> , <b>SEZAM</b> , <b>ŻYTO</b> , <b>PSZENICA</b> , <b>SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER</b> , <b>GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> , <b>SOJA</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> , <b>JĘCZMIEN</b> ) Befszy k drob z cebulką 100g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>SELER</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> , <b>ŻYTO</b> , <b>PSZENICA</b> ) ziemniaki 250g Filet z kurczaka duszony 120g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> )			herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA</b> , <b>SEZAM</b> , <b>ŻYTO</b> , <b>PSZENICA</b> , <b>SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 082,2 <b>Energia [kJ]</b> 6 963,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 105 <b>białko zwierzęce [g]</b> 89,2 <b>białko roślinne [g]</b> 118,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 191,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 32,6 <b>Sód [mg]</b> 3 159,4 <b>Potas [mg]</b> 4 448,5 <b>Wapń [mg]</b> 773,5 <b>Fosfor [mg]</b> 1 717 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 22,5 <b>Woda [g]</b> 1 153,8 <b>Popiół [g]</b> 21,7	sok warzywny 300 ml

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-05-15 środa	Łatwostrawna Knućków	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Mąsło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) pomidor 50g sałata - dodatek		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, JAJA) ziemniaki 250g buraki 120g			Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Mąsło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) ser mozzarella 40 g (MLEKO) pomidor 50g sałata - dodatek	<b>Energia [kcal]</b> 2 276,4 <b>Energia [kJ]</b> 7 <b>240,7</b> <b>Białko ogółem [g]</b> 83,3 <b>białko zwierzęce [g]</b> 63 <b>białko roślinne [g]</b> 138,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 243,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 34,5 <b>Sód [mg]</b> 3 025,6 <b>Potas [mg]</b> 4 409,7 <b>Wapń [mg]</b> 984,2 <b>Fosfor [mg]</b> 1 542,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 44,6 <b>Woda [g]</b> 1 214 <b>Popiół [g]</b> 21,1	baton musli 1szt

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-05-15 środa	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z pł. owsiany mi 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> wędlina 50g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> Bułka kajzerka pszenna 50g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b> zestaw warzyw 50 g pasta warzywna łowicz 80 g	Kefir 150 ml <b>(MLEKO)</b>	kompot 250ml zupa krupnik 400ml <b>(GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN)</b> Befszy k drob z cebulką 100g <b>(GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA)</b> buraki 120g Fasolka szparagowa 150g <b>(STRĄCZKI)</b> ziemniaki 250g	Kaszka smakija 130 g	pieczywo razowe 90g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> herbata b/c 250ml ser mozzarella 40 g <b>(MLEKO)</b> wędlina 50g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> bułka grahamka 40g <b>(GLUTEN, JAJA, ŻYTO)</b> zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 499 <b>Energia [kJ]</b> 9 007,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,1 <b>białko zwierzęce [g]</b> 82,1 <b>białko roślinne [g]</b> 108,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 331,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 36,3 <b>Sód [mg]</b> 4 112,5 <b>Potas [mg]</b> 5 112,7 <b>Wapń [mg]</b> 1 027,9 <b>Fosfor [mg]</b> 1 985,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 40 <b>Woda [g]</b> 1 389,2 <b>Popiół [g]</b> 25,6	baton musli 1szt



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-05-15 środa	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml <b>(MLEKO)</b> pieczywo razowe 90g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(SMIETANKA)</b> kawa zbożowa b/c 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN, LUBIN)</b> wędlina 50g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> Bułka kajzerka pszenna 50g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b> pasta warzywna łowicz 80 g zestaw warzyw 50 g	Kefir 150 ml <b>(MLEKO)</b>	kompot 250ml zupa krupnik 400ml <b>(GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN)</b> Befszy k drob z cebulką 100g <b>(GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA)</b> buraki 150g Fasolka szparagowa 150g <b>(STRĄCZKI)</b> ziemniaki 250g	Kaszka smakija 130 g	pieczywo razowe 90g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> bułka grahamka 40g <b>(GLUTEN, JAJA, ŻYTO)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(SMIETANKA)</b> ser mozzarella 40 g <b>(MLEKO)</b> herbata b/c 250ml wędlina 50g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 511,8 <b>Energia [kJ]</b> 9 060,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,4 <b>białko zwierzęce [g]</b> 82,1 <b>białko roślinne [g]</b> 109,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 333,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 36,4 <b>Sód [mg]</b> 4 120,8 <b>Potas [mg]</b> 5 162,8 <b>Wapń [mg]</b> 1 033,9 <b>Fosfor [mg]</b> 1 988,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 41,3 <b>Woda [g]</b> 1 404,4 <b>Popiół [g]</b> 25,8	baton musli 1szt

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-05-16 czwartek	Podstawowa Kniurów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ŻYTO, 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 makaronem 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Filet z kurczaka duszony 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) bukiet jarzyn 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Hummus 100g zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 081,4 <b>Energia [kJ]</b> 6 001,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 75,6 <b>białko zwierzęce [g]</b> 60,5 <b>białko roślinne [g]</b> 167,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 182,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 31,9 <b>Sód [mg]</b> 1 589,9 <b>Potas [mg]</b> 3 873,6 <b>Wapń [mg]</b> 1 014,2 <b>Fosfor [mg]</b> 1 298,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 34,4 <b>Woda [g]</b> 1 089,8 <b>Popiół [g]</b> 16,4	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Filet z kurczaka duszony 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) bukiet jarzyn 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Hummus 100g zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 1 785,3 <b>Energia [kJ]</b> 5 745,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 71,7 <b>białko zwierzęce [g]</b> 55,2 <b>białko roślinne [g]</b> 119,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 180,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 30 <b>Sód [mg]</b> 1 523,6 <b>Potas [mg]</b> 3 675,6 <b>Wapń [mg]</b> 836,3 <b>Fosfor [mg]</b> 1 181,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 22,2 <b>Woda [g]</b> 954,1 <b>Popiół [g]</b> 15,4	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )

2024-05-16 czwartek

Cukrzycowa Knurów

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-05-16 czwartek	Łatwostrawna Knuńców	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> ) sałata - dodatek pomidor 50g		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Filet z kurczaka duszony 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) bukiet jarzyn 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] 1 969,5 Energia [kJ] 5 961,1 Białko ogółem [g] 87,9 białko zwierzęce [g] 69,9 białko roślinne [g] 136,4 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany ogółem [g] 195 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 1 990 Potas [mg] 4 388,2 Wapń [mg] 625,1 Fosfor [mg] 1 330,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 34,6 Woda [g] 1 197,8 Popiół [g] 17,7	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-05-16 czwartek	Knurow III Trymestr	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> ) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Owoc 1 szt.	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Filet z kurczaka duszony 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) bukiet jarzyn 120g sałata z jogurtem 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 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 Hummus 100g sałata - dodatek sałatka jarzynowa 100g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) zestaw warzyw 50 g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 681,2 Energia [kJ] 9 798,4 Białko ogółem [g] 125 białko zwierzęce [g] 88 białko roślinne [g] 111,8 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 350 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,3 Sód [mg] 2 962,7 Potas [mg] 5 051,1 Wapń [mg] 1 102,6 Fosfor [mg] 2 022,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 48,5 Woda [g] 1 425,1 Popiół [g] 24	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-05-16 czwartek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Owoc 1 szt.	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) bitki drobiowe 100g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) bukiet jarzyn 150g sałata z jogurtem 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g	Maślanka 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> ) sałata jarzynowa 100g herbata b/c 250ml Hummus 100g sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 4 011,3 Energia [kJ] 15 015,4 Białko ogółem [g] 118,6 białko zwierzęce [g] 81,4 białko roślinne [g] 133,1 Tłuszcz [g] 238,5 Węglowodany ogółem [g] 350,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 130,4 Sód [mg] 2 801,7 Potas [mg] 5 452,7 Wapń [mg] 1 334,3 Fosfor [mg] 2 066,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 48,8 Woda [g] 1 660,3 Popiół [g] 24,4	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-05-17 piątek	Podstawowa Knułów	zupa mleczna z płatkami z ytnimi 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> Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g <b>(MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b> zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml <b>(GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> Kotlet rybny 100g <b>(GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA)</b> surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g			herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> Jajko klasy L 50 g <b>(JAJA)</b> zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 199,4 <b>Energia [kJ]</b> 6 398,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 75,1 <b>białko zwierzęce [g]</b> 61,1 <b>białko roślinne [g]</b> 166 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,9  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 214,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 <b>Sód [mg]</b> 1 460,7 <b>Potas [mg]</b> 3 977,7 <b>Wapń [mg]</b> 724,8 <b>Fosfor [mg]</b> 1 464,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 40,6 <b>Woda [g]</b> 1 286 <b>Popiół [g]</b> 14,8	sok owocowy 300 ml

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-05-17 piątek	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z płatkami z ytnimi 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> Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g <b>(MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b> zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml <b>(GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> Kotlet rybny 100g <b>(GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA)</b> surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g			herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> Jajko klasy L 50 g <b>(JAJA)</b> zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 1 837,9 <b>Energia [kJ]</b> 5 869,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 70,7 <b>białko zwierzęce [g]</b> 55,8 <b>białko roślinne [g]</b> 118,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 197,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 27,2 <b>Sód [mg]</b> 1 583,7 <b>Potas [mg]</b> 3 912,3 <b>Wapń [mg]</b> 543,5 <b>Fosfor [mg]</b> 1 347,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 26,4 <b>Woda [g]</b> 1 154,7 <b>Popiół [g]</b> 14,4	sok warzywny 300 ml



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-05-17 piątek	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z płatkami z ytnimi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO</b> , <b>GLUTEN</b> , <b>ŁUBIN</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g ( <b>MLEKO</b> , <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> , <b>SOJA</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> ) Pulpet z ryby 100g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>RYBY</b> , <b>SEZAM</b> , <b>ŻYTO</b> , <b>PSZENICA</b> ) surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) Jajko klasy L 50 g ( <b>JAJA</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek	<b>Energia [kcal]</b> 2 063,9 <b>Energia [kJ]</b> 6 276,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 74,8 <b>białko</b> zwierzęce [g] 59,4 <b>białko</b> roślinne [g] 133,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,1  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 223 <b>kw. tłuszcz.</b> nasycone ogółem [g] 28,5 <b>Sód [mg]</b> 1 479,4 <b>Potas [mg]</b> 4 061 <b>Wapń [mg]</b> 729 <b>Fosfor [mg]</b> 1 456,4 <b>Błonnik</b> pokarmowy [g] 18,7 <b>suma cukrów</b> prostych [g] 40,7 <b>Woda [g]</b> 1 318,6 <b>Popiół [g]</b> 15,1	sok owocowy 300 ml

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-05-17 piątek	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA)	Jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet rybny 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z marchewki i jabłka 120g Brokuły 150g ziemniaki 250g	wafelki (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/ c 250ml Jajko klasy L 50 g (JAJA) Pasta "pastella " 80 g (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA, SEZAM) ser żółty gouda 50g (MLEKO) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Energia [kcal] 2 817,4 Energia [kJ] 10 273,1 Białko ogółem [g] 125,7 białko zwierzęce [g] 89,3 białko roślinne [g] 111,2 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 366,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 3 235,1 Potas [mg] 4 903,4 Wapń [mg] 1 243,9 Fosfor [mg] 2 289,8 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 61,3 Woda [g] 1 474,6 Popiół [g] 23,9	sok owocowy 300 ml

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-05-17 piątek	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z płatkami z ytnimi 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> ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa ryżowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kotlet rybny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Brokuły 150g surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 250g	wafelki ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Jajko klasy L 50 g ( <b>JAJA</b> ) herbata b/c 250ml Pasta "pastella" 80 g ( <b>GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 3 041,3 <b>Energia [kJ]</b> 11 209,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 129 <b>białko zwierzęce [g]</b> 89,3 <b>białko roślinne [g]</b> 114,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 108,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 399,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 39,9 <b>Sód [mg]</b> 3 278,8 <b>Potas [mg]</b> 5 707,5 <b>Wapń [mg]</b> 1 265,1 <b>Fosfor [mg]</b> 2 388,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,5 <b>Woda [g]</b> 1 646 <b>Popiół [g]</b> 25,5	sok owocowy 300 ml

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-05-18 sobota	Podstawowa Knułów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA) Owoc 1 szt. bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kaszołto 400g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) twaróg z koperkiem 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 332 <b>Energia [kJ]</b> 7 <b>050,6</b> <b>Białko ogółem [g]</b> 78,6 <b>białko zwierzęce [g]</b> 59,4 <b>białko roślinne [g]</b> 171,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 251,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 31,1 <b>Sód [mg]</b> 835,8 <b>Potas [mg]</b> 2 428,5 <b>Wapń [mg]</b> 807,3 <b>Fosfor [mg]</b> 1 310,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,8 <b>Woda [g]</b> 950,7 <b>Popiół [g]</b> 11,7	Mus Antybaton 100 g

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-05-18 sobota	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> ) serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Owoc 1 szt.		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kaszaotto 400g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) twaróg z koperkiem 60g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 1 671,7 <b>Energia [kJ]</b> 5 270 <b>Białko ogółem [g]</b> 64,8 <b>białko zwierzęce [g]</b> 53,2 <b>białko roślinne [g]</b> 114,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 180,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 27,5 <b>Sód [mg]</b> 364 <b>Potas [mg]</b> 2 068,7 <b>Wapń [mg]</b> 592,7 <b>Fosfor [mg]</b> 1 086,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 41,3 <b>Woda [g]</b> 793,9 <b>Popiół [g]</b> 9,1	Mus Antybaton 100 g

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-05-18 sobota	Łatwostrawna Kniurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA) Owoc 1 szt. bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kaszołto 400g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN)		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) twaróg z koperkiem 60g (MLEKO) sałata - dodatek pomidor 50g	<b>Energia [kcal]</b> 2 227,4 <b>Energia [kJ]</b> 7 <b>058,7</b> <b>Białko ogółem [g]</b> 78,8 <b>białko zwierzęce [g]</b> 59,1 <b>białko roślinne [g]</b> 138,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,2  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 255,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 31 <b>Sód [mg]</b> 836,5 <b>Potas [mg]</b> 2 478,3 <b>Wapń [mg]</b> 809,1 <b>Fosfor [mg]</b> 1 313,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,9 <b>Woda [g]</b> 969,9 <b>Popiół [g]</b> 11,9	Mus Antybaton 100 g

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-05-18 sobota	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	Owoc 1 szt.	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kaszotto 400g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g twaróg z koperkiem 100g (MLEKO) Mus Antybaton 100 g	Energia [kcal] 2 296,9 Energia [kJ] 8 051,3 Białko ogółem [g] 91,8 białko zwierzęce [g] 74,4 białko roślinne [g] 86,7 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 354,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 1 263,3 Potas [mg] 2 716,9 Wapń [mg] 821,5 Fosfor [mg] 1 480 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 62 Woda [g] 1 025,6 Popiół [g] 13,6	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-05-18 sobota	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 10g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	Owoc 1 szt.	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kaszołto 400g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 10g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) herbata b/c 250ml sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g twaróg z koperkiem 100g (MLEKO)	Energia [kcal] 3 799,1 Energia [kJ] 14 879,2 Białko ogółem [g] 117,9 białko zwierzęce [g] 87,8 białko roślinne [g] 91 Tłuszcz [g] 212,1 Węglowodany ogółem [g] 362,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 126,9 Sód [mg] 1 744,3 Potas [mg] 3 066,6 Wapń [mg] 955,3 Fosfor [mg] 1 876,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 78,3 Woda [g] 1 145,8 Popiół [g] 16,4	Mus Antybaton 100 g



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-05-19 niedziela	Podstawowa Knuirów	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 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> Kielbasa na ciepło 80g (., <b>SELER, GORCZYCA)</b> zestaw warzyw 50 g Musztarda 10 g <b>(GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b> Bułka kajzerka pszenna 50g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b>		kompot 250ml zupa rosół z lanym ciastem 400ml <b>(GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA)</b> medaliony z indyka 100g <b>(GLUTEN, JAJA)</b> ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 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> twaróg z ziołami 60g <b>(MLEKO)</b> zestaw warzyw 50 g wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 905,4 Energia [kJ] 8 491,9 Białko ogółem [g] 67 białko zwierzęce [g] 65,9 białko roślinne [g] 176,7 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 307,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9 Sód [mg] 1 301 Potas [mg] 3 909,8 Wapń [mg] 790,7 Fosfor [mg] 1 254,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 80,4 Woda [g] 1 101,6 Popiół [g] 14,8	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-05-19 niedziela	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 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> ) Kielbasa na ciepło 80g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Musztarda 10 g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )		kompot 250ml zupa rosół z lanym ciastem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) medaliony z indyka 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Marchewka z groszkiem 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g			herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) twaróg z ziołami 60g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g wafile ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 984,2 Energia [kJ] 9 992,9 Białko ogółem [g] 84,7 białko zwierzęce [g] 73,9 białko roślinne [g] 132,5 Tłuszcz [g] 130 Węglowodany ogółem [g] 317,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,5 Sód [mg] 1 562,2 Potas [mg] 4 007,8 Wapń [mg] 659,3 Fosfor [mg] 1 405 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 71,3 Woda [g] 1 001,2 Popiół [g] 16,3	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-05-19 niedziela	Łatwostrawna Knułów	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Mąsło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kiełbasa na ciepło 80g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g Ketchup 10 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, ŁUBIN</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa rosół z lanym ciastem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/120ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Marchewka gotowana 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g			Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Mąsło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) twaróg z ziołami 60g ( <b>MLEKO</b> ) sałata - dodatek pomidor 50g wafle ryżowe 30g	<b>Energia [kcal]</b> 2 891,1 <b>Energia [kJ]</b> 8 <b>483,1</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>66,3</b> <b>białko zwierzęce [g]</b> <b>68,6</b> <b>białko roślinne [g]</b> <b>142,7</b> <b>Tłuszcz [g]</b> <b>87,6</b>  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>361,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> <b>37,9</b> <b>Sód [mg]</b> 1 <b>320,3</b> <b>Potas [mg]</b> 3 <b>846,1</b> <b>Wapń [mg]</b> <b>784,4</b> <b>Fosfor [mg]</b> 1 <b>221,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> <b>21,1</b> <b>suma cukrów prostych [g]</b> <b>80,1</b> <b>Woda [g]</b> 1 <b>103,4</b> <b>Popiół [g]</b> <b>14,9</b>	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-05-19 niedziela	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 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> ) Kiełbasa na ciepło 80g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek ser żółty gouda 30g ( <b>MLEKO</b> ) Musztarda 10 g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa rosół z lanym ciastem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) medaliony z indyka 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Marchewka gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Marchewka z groszkiem 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) 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> ) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g twaróg z ziołami 60g ( <b>MLEKO</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) wafile ryżowe 30 g	Energia [kcal] 3 801,7 Energia [kJ] 11 795 Białko ogółem [g] 212,9 białko zwierzęce [g] 98,2 białko roślinne [g] 220,4 Tłuszcz [g] 149,4 Węglowodany ogółem [g] 470,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,8 Sód [mg] 2 469,1 Potas [mg] 3 294 Wapń [mg] 1 003,5 Fosfor [mg] 1 774,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 101,7 Woda [g] 988 Popiół [g] 18,3	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-05-19 niedziela	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 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> ) Kiełbasa na ciepło 80g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek ser żółty gouda 30g ( <b>MLEKO</b> ) Musztarda 10 g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa rosół z lanym ciastem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) medaliony z indyka 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Marchewka gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Marchewka z groszkiem 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) 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 sałata - dodatek twaróg z ziołami 60g ( <b>MLEKO</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) waflę ryżowe 30 g	Energia [kcal] 4 346,6 Energia [kJ] 15 936 Białko ogółem [g] 161,4 białko zwierzęce [g] 106,8 białko roślinne [g] 135 Tłuszcz [g] 155,8 Węglowodany ogółem [g] 608 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,1 Sód [mg] 2 985,6 Potas [mg] 7 842,3 Wapń [mg] 1 058,2 Fosfor [mg] 2 440,3 Błonnik pokarmowy [g] 48,9 suma cukrów prostych [g] 107,1 Woda [g] 1 798,1 Popiół [g] 28,9	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-05-20 poniedziałek	Podstawowa Knuirów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser topiony 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa brokułowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz z indyka 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN) surówka z ogórka kiszonego 120 g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 2 356,1 Energia [kJ] 7 148,5 Białko ogółem [g] 88 białko zwierzęce [g] 75,7 białko roślinne [g] 164,3 Tłuszcz [g] 103 Węglowodany ogółem [g] 182,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,3 Sód [mg] 2 928,8 Potas [mg] 2 693,9 Wapń [mg] 824,8 Fosfor [mg] 1 436,2 Błonnik pokarmowy [g] 14,7 suma cukrów prostych [g] 49,1 Woda [g] 973,3 Popiół [g] 17,1	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-05-20 poniedziałek	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 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> ser topiony 50g <b>(MLEKO)</b> zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa brokułowa 400ml <b>(MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> Gulasz z indyka 200g <b>(GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b> Kasza jęczmienna 250g <b>(JĘCZMIEN)</b> surówka z ogórka kiszonego 120 g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> zestaw warzyw 50 g pasztecik drobiowy 50g <b>(GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA)</b> posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 2 193,1 Energia [kJ] 6 740,9 Białko ogółem [g] 82,9 białko zwierzęce [g] 71,7 białko roślinne [g] 156,7 Tłuszcz [g] 111,3 Węglowodany ogółem [g] 171,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,6 Sód [mg] 2 860,8 Potas [mg] 2 478,6 Wapń [mg] 644,5 Fosfor [mg] 1 306,9 Błonnik pokarmowy [g] 14,7 suma cukrów prostych [g] 36,7 Woda [g] 836,8 Popiół [g] 16	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-05-20 poniedziałek	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g		kompot 250ml zupa brokułowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz z indyka 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN) sałata z sosem vinaigrette 120g (GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)			Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pomidor 50g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 2 009,8 Energia [kJ] 6 126,5 Białko ogółem [g] 99 białko zwierzęce [g] 86,7 białko roślinne [g] 130,7 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 177,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 2 332,5 Potas [mg] 2 941 Wapń [mg] 614,6 Fosfor [mg] 1 317,7 Błonnik pokarmowy [g] 13,1 suma cukrów prostych [g] 46,9 Woda [g] 974,7 Popiół [g] 15,9	



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-05-20	poniedziałek							
		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, ŁUBIN)</b> sałata - dodatek wędlina 50g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> bułka grahamka 40g <b>(GLUTEN, JAJA, ŻYTO)</b> ser topiony 50g <b>(MLEKO)</b> zestaw warzyw 50 g	drożdżowka 1 sztuka	kompot 250ml zupa brokułowa 400ml <b>(MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> Gulasz z indyka 200g <b>(GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b> surówka z ogórka kiszzonego 150g Kasza jęczmienna 250g <b>(JĘCZMIEN)</b> sałata z sosem vinaigrette 150g <b>(GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b>	suszone owoce/warzywa 80 g	pieczywo razowe 90g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> herbata b/c 250ml Pasztecik drobiowy 1 szt. <b>(GLUTEN, SELER, GORCZYCA)</b> zestaw warzyw 50 g wędlina 50g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> sałata - dodatek bułka grahamka 40g <b>(GLUTEN, JAJA, ŻYTO)</b> posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 896,2 <b>Energia [kJ]</b> 10 683,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 135,3 <b>białko zwierzęce [g]</b> 95,5 <b>białko roślinne [g]</b> 114,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 113,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 355 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 41,7 <b>Sód [mg]</b> 5 511 <b>Potas [mg]</b> 3 498,4 <b>Wapń [mg]</b> 753,5 <b>Fosfor [mg]</b> 2 040,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 41,6 <b>Woda [g]</b> 1 166,6 <b>Popiół [g]</b> 26,5	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-05-20 poniedziałek	Knurow Dieta Laktacyjna	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 topiony 50g <b>(MLEKO)</b> sałata - dodatek wędliina 50g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> bułka grahamka 40g <b>(GLUTEN, JAJA, ŻYTO)</b> zestaw warzyw 50 g	drożdżowka 1 sztuka	kompot 250ml zupa brokułowa 400ml <b>(MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> Gulasz z indyka 200g <b>(GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b> surówka z ogórka kiszzonego 150g sałata z sosem vinaigrette 150g <b>(GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> Kasza jęczmienna 250g <b>(JĘCZMIEN)</b>	suszone owoce/warzywa 80 g	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> Pasztecik drobiowy 1 szt. <b>(GLUTEN, SELER, GORCZYCA)</b> herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g wędliina 50g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> sałata - dodatek posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 2 917 Energia [kJ] 10 769,8 Białko ogółem [g] 139,2 białko zwierzęce [g] 99,4 białko roślinne [g] 114,5 Tłuszcz [g] 115,5 Węglowodany ogółem [g] 355 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 Sód [mg] 5 526,4 Potas [mg] 3 581,2 Wapń [mg] 754,3 Fosfor [mg] 2 085,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 41,6 Woda [g] 1 181,9 Popiół [g] 26,7	

### **Oznaczenia alergenów:**

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