

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-21 piątek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta jajeczna z koperkiem 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Pomidor 80g Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Buchty z sosem jogurtowo-owocowym 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Papryka świeża 50g wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Mus Antybaton 100 g		Energia [kcal] 2 403,1 Energia [kJ] 6 753,6 Białko ogółem [g] 78 białko zwierzęce [g] 60,6 białko roślinne [g] 198,2 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 229,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Sód [mg] 1 641,1 Potas [mg] 2 796,8 Wapń [mg] 1 072,7 Fosfor [mg] 1 423,4 Błonnik pokarmowy [g] 14 suma cukrów prostych [g] 56,4 Woda [g] 1 154,7 Popiół [g] 13,9
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z pł. owsianymi 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 jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Pomidor 50g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Buchty z sosem jogurtowo-owocowym bez cukru 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Papryka świeża 50g wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pieczywo chrupkie crispy 30 g		Energia [kcal] 2 165,7 Energia [kJ] 7 260,4 Białko ogółem [g] 78,7 białko zwierzęce [g] 55,9 białko roślinne [g] 126 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 251,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 1 777,7 Potas [mg] 2 642,1 Wapń [mg] 921,5 Fosfor [mg] 1 432,1 Błonnik pokarmowy [g] 17 suma cukrów prostych [g] 56,7 Woda [g] 995 Popiół [g] 14,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-21 piątek	Ławostrawna Knurów		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml ( <b>MLEKO</b> , <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> , <b>SOJA</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> ) Buchty z sosem jogurtowo-owoc owym 300g ( <b>MLEKO</b> , <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> )		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER</b> , <b>GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek pomidor 50g	Mus Antybaton 100 g	Energia [kcal] 2 154,6 Energia [kJ] 6 672,9 Białko ogółem [g] 75,9 białko zwierzęce [g] 56,4 białko roślinne [g] 138 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 235,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 1 599,9 Potas [mg] 2 734 Wapń [mg] 960,9 Fosfor [mg] 1 379,9 Błonnik pokarmowy [g] 14,5 suma cukrów prostych [g] 51,7 Woda [g] 1 087,5 Popiół [g] 13,5
	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA</b> , <b>SEZAM</b> , <b>ŻYTO</b> , <b>PSZENICA</b> , <b>SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/ c 250ml ( <b>MLEKO</b> , <b>GLUTEN</b> , <b>LUBIN</b> ) pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>SELER</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER</b> , <b>GORCZYCA</b> ) Pomidor 50g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>ŻYTO</b> ) sałata - dodatek	Arbuz 150g	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml ( <b>MLEKO</b> , <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> , <b>SOJA</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> ) Buchty z sosem jogurtowo-owoc owym 300g ( <b>MLEKO</b> , <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> )	Kaszka smakija 130g	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA</b> , <b>SEZAM</b> , <b>ŻYTO</b> , <b>PSZENICA</b> , <b>SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/ c 250ml wędlina 50g ( <b>SELER</b> , <b>GORCZYCA</b> ) Papryka świeża 50g ser topiony 30g ( <b>MLEKO</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>ŻYTO</b> ) Mus Antybaton 100 g sałata - dodatek	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-21 piątek	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>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/ c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 50g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) sałata - dodatek	Arbuz 150g	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Buchty z sosem jogurtowo-owocowym 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Kaszka smakija 130g	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> ) Papryka świeża 50g ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) sałata - dodatek	Mus Antybaton 100 g	Energia [kcal] 2 534,1 Energia [kJ] 8 663,5 Białko ogółem [g] 106,2 białko zwierzęce [g] 75,9 białko roślinne [g] 131,6 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 319,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4 Sód [mg] 3 016,7 Potas [mg] 3 287,1 Wapń [mg] 1 123,6 Fosfor [mg] 2 013 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 53 Woda [g] 1 269,1 Popiół [g] 20,1
2024-06-22 sobota	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek zielony 50g Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Makaron z serem 300g ( <b>MLEKO</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Paszтет drobiowy 70g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 50g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )		Energia [kcal] 2 271,4 Energia [kJ] 6 796,6 Białko ogółem [g] 70,1 białko zwierzęce [g] 53,7 białko roślinne [g] 168,4 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 203,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 1 813,3 Potas [mg] 1 806,6 Wapń [mg] 881,3 Fosfor [mg] 1 115,9 Błonnik pokarmowy [g] 11,1 suma cukrów prostych [g] 41,3 Woda [g] 710,7 Popiół [g] 12,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-22 sobota	Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser mozzarella 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek zielony 50g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Makaron z serem 300g ( <b>MLEKO</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Paszтет drobiowy 70g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 50g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )		Energia [kcal] 1 805,5 Energia [kJ] 5 830,4 Białko ogółem [g] 61,8 białko zwierzęce [g] 50 białko roślinne [g] 115 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 159,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5 Sód [mg] 1 604 Potas [mg] 1 499,7 Wapń [mg] 737,8 Fosfor [mg] 940,2 Błonnik pokarmowy [g] 8,1 suma cukrów prostych [g] 33,8 Woda [g] 578,3 Popiół [g] 11,5
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek zielony 50g Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml zupa barszcz ukraiński 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) Makaron z gulaszem mięsno-warzywnym 300g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Brokuły 150g		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 posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt		Energia [kcal] 2 334,5 Energia [kJ] 7 500,8 Białko ogółem [g] 107,1 białko zwierzęce [g] 74,7 białko roślinne [g] 150,8 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 257,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Sód [mg] 1 510,5 Potas [mg] 3 341,3 Wapń [mg] 953,6 Fosfor [mg] 1 433,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 45,8 Woda [g] 1 088,8 Popiół [g] 14,8
	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 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> ) wędlina 30g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ser mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek zielony 50g Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )	Brzoskwinia 150g	kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Makaron z serem 300g ( <b>MLEKO</b> )	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 ser żółty gouda 40g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g paszтет pieczony 70g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )		Energia [kcal] 2 182,2 Energia [kJ] 8 120,5 Białko ogółem [g] 99,3 białko zwierzęce [g] 78,8 białko roślinne [g] 81,4 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 231,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,8 Sód [mg] 2 581,4 Potas [mg] 2 653,3 Wapń [mg] 1 505,9 Fosfor [mg] 1 721,2 Błonnik pokarmowy [g] 14,9 suma cukrów prostych [g] 60,3 Woda [g] 1 095,5 Popiół [g] 17,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-06-22 sobota	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Owoc 1 szt. bulka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )	Maślanka 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Makaron z serem 300g ( <b>MLEKO</b> )	Maślanka 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g paszтет pieczony 70g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt		Energia [kcal] 2 705,4 Energia [kJ] 10 315,6 Białko ogółem [g] 131,3 białko zwierzęce [g] 109,1 białko roślinne [g] 83,1 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 314,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47 Sód [mg] 2 313,4 Potas [mg] 2 970 Wapń [mg] 1 767,6 Fosfor [mg] 1 942,4 Błonnik pokarmowy [g] 14,8 suma cukrów prostych [g] 122,1 Woda [g] 1 425,2 Popiół [g] 19,1	
	2024-06-23 niedziela	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ZYTO, 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> )		kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kluski z mięsem z maselkiem 300g ( <b>SELER</b> ) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 120 g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Papryka świeża 50g Kefir 200g ( <b>MLEKO</b> )		Energia [kcal] 2 372,1 Energia [kJ] 6 139 Białko ogółem [g] 54 białko zwierzęce [g] 64,8 białko roślinne [g] 167,7 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 191,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43 Sód [mg] 812,7 Potas [mg] 3 042,2 Wapń [mg] 526,3 Fosfor [mg] 917,4 Błonnik pokarmowy [g] 11,1 suma cukrów prostych [g] 35,3 Woda [g] 690,1 Popiół [g] 11,1
		Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z kasza manna 300ml ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</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> )		kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kluski z mięsem z maselkiem 300g ( <b>SELER</b> ) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 120 g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Papryka świeża 50g Kefir 200g ( <b>MLEKO</b> )		Energia [kcal] 2 135,5 Energia [kJ] 6 134,3 Białko ogółem [g] 54 białko zwierzęce [g] 64,7 białko roślinne [g] 119,1 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 193,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,9 Sód [mg] 812,7 Potas [mg] 3 042,2 Wapń [mg] 526,3 Fosfor [mg] 917,4 Błonnik pokarmowy [g] 11,1 suma cukrów prostych [g] 35,3 Woda [g] 690,1 Popiół [g] 11,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-23 niedziela	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250ml Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kielbasa na ciepło 80g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek		kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kluski z mięsem z maselkiem 300g ( <b>SELER</b> ) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 120g ( <b>MLEKO, GLUTEN</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> ) sałata - dodatek pomidor 50g Kefir 200g ( <b>MLEKO</b> )		Energia [kcal] 2 247,6 Energia [kJ] 6 062,5 Białko ogółem [g] 53,8 białko zwierzęce [g] 64,6 białko roślinne [g] 134,1 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 193 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,9 Sód [mg] 740,7 Potas [mg] 3 115,8 Wapń [mg] 521,4 Fosfor [mg] 902,8 Błonnik pokarmowy [g] 11 suma cukrów prostych [g] 34,3 Woda [g] 723,9 Popiół [g] 11,2
	Knurów 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> ) herbata 250ml Kielbasa na ciepło 80g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 50g sałata - dodatek bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Musztarda 10g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ser żółty gouda 40g ( <b>MLEKO</b> )	Nektarynka 100g	kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŚMIETANKA</b> ) Kluski z mięsem z maselkiem 300g ( <b>SELER</b> ) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Cukinia 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g	Galaretka 150g	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> ) Papryka świeża 50g sałata - dodatek serek do chleba naturalny 2 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Kefir 200g ( <b>MLEKO</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )		Energia [kcal] 3 467,2 Energia [kJ] 10 467,2 Białko ogółem [g] 202,7 białko zwierzęce [g] 109 białko roślinne [g] 211,4 Tłuszcz [g] 116,8 Węglowodany ogółem [g] 405 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,3 Sód [mg] 2 256,1 Potas [mg] 4 661,2 Wapń [mg] 1 118,3 Fosfor [mg] 1 991,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 69,8 Woda [g] 1 205,8 Popiół [g] 20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-23 niedziela	Knurów Dieta Laktocyjna	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> ) herbata 250ml Kielbasa na ciepło 80g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Musztarda 10 g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ser żółty gouda 40g ( <b>MLEKO</b> ) bukica grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Nektarynka 100g	kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kluski z mięsem z masłem 300g ( <b>SELER</b> ) Cukinia 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) ziemniaki 250g	Galaretki 150g	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> ) Papryka świeża 50g sałata - dodatek serek do chleba naturalny 2 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Kefir 200g ( <b>MLEKO</b> )		Energia [kcal] 3 085,3 Energia [kJ] 9 285,4 Białko ogółem [g] 192,5 białko zwierzęce [g] 102,3 białko roślinne [g] 195 Tłuszcz [g] 111,5 Węglowodany ogółem [g] 347 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,3 Sód [mg] 1 684,1 Potas [mg] 4 130,2 Wapń [mg] 1 083,9 Fosfor [mg] 1 777,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 71,2 Woda [g] 1 134,3 Popiół [g] 17,8
2024-06-24 poniedziałek	Podstawowa Knurów	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Rzodkiewka 50g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Pasta twarogowa z tuńczykiem 60g ( <b>MLEKO</b> )		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Pulpet pieczony z sosem pomidorowym 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) surówka z kap.pek. 150g ( <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> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 50g Jogurt owocowy 150g		Energia [kcal] 1 919,3 Energia [kJ] 5 289,4 Białko ogółem [g] 71,4 białko zwierzęce [g] 59 białko roślinne [g] 164,4 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 173,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sód [mg] 1 622,5 Potas [mg] 3 420,3 Wapń [mg] 329,6 Fosfor [mg] 1 056,8 Błonnik pokarmowy [g] 14,5 suma cukrów prostych [g] 29,1 Woda [g] 852,5 Popiół [g] 14,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-24 poniedziałek	Cukrzykowa Knurow	herbata 250ml pieczywo razowe 120g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> zestaw warzyw 50 g Pasta twarogowa z tuńczykiem 60g <b>(MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b>		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml <b>(GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> Pulpet gotowany w sosie pomidorowym 150g <b>(GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA)</b> surówka z kap.pek. 150g <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> wędlina 50g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> Pomidor 80g Jogurt naturalny 150g <b>(MLEKO, GLUTEN)</b>		Energia [kcal] 1 651,7 Energia [kJ] 5 156,1 Białko ogółem [g] 70,9 białko zwierzęce [g] 58,7 białko roślinne [g] 115,3 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 168,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sód [mg] 1 737,9 Potas [mg] 3 609,3 Wapń [mg] 320,6 Fosfor [mg] 1 062,3 Błonnik pokarmowy [g] 13,4 suma cukrów prostych [g] 26,1 Woda [g] 869,2 Popiół [g] 14,6
	Łatwostrawna Knurow	herbata 250ml Baton pszenny 100g <b>(GLUTEN, JAJA, SEZAM)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> twaróg z koperkiem 60g <b>(MLEKO)</b> Pomidor bez skórki 80g sałata		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml <b>(GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> Pulpet gotowany w sosie pomidorowym 150g <b>(GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA)</b> surówka z kap.pek. 150g <b>(GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b> 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 bez skórki 50g Jogurt owocowy 150g		Energia [kcal] 1 879 Energia [kJ] 5 566,6 Białko ogółem [g] 83,6 białko zwierzęce [g] 70,8 białko roślinne [g] 131,3 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 176,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 1 510,6 Potas [mg] 3 800,9 Wapń [mg] 354,9 Fosfor [mg] 1 203 Błonnik pokarmowy [g] 14,1 suma cukrów prostych [g] 30,2 Woda [g] 969,5 Popiół [g] 14,9
	Knurow III Trymestr	pieczywo razowe 90g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> herbata 250ml Pasta twarogowa z tuńczykiem 60g <b>(MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b> sałata - dodatek Ogórek zielony 50g wędlina 50g <b>(SELER, GORCZYCA)</b>	Owoc 1 szt.	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml <b>(GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> Pulpet gotowany w sosie pomidorowy 150g <b>(GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA)</b> surówka z kap.pek. 150g <b>(GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b> brokuły 120g ziemniaki 250g	sok owocowy 300 ml	pieczywo razowe 90g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> herbata b/c 250ml Jajko gotowane 1 szt. <b>(JAJA)</b> wędlina 50g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> Pomidor 50g Jogurt owocowy 150g		Energia [kcal] 1 814,6 Energia [kJ] 6 464,2 Białko ogółem [g] 99,1 białko zwierzęce [g] 80,9 białko roślinne [g] 79 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 204,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 2 298,5 Potas [mg] 4 544,2 Wapń [mg] 403,6 Fosfor [mg] 1 463,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 34,9 Woda [g] 1 320 Popiół [g] 18,8



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-24 poniedziałek	Knurow Dieta Laktacyjna	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata 250ml Pasta twarogowa z tuńczykiem 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Rzodkiewka 50g ( <b>GLUTEN, SÉLER</b> ) sałata - dodatek wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	Owoc 1 szt.	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Pulpet gotowany w sosie pomidorowym 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) surówka z kap.pek. 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Brokuły 150g ziemniaki 250g	sok owocowy 300 ml	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml Pomidor 50g Jajko gotowane 1 szt. ( <b>JAJA</b> ) wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Jogurt owocowy 150g		Energia [kcal] 1 818,4 Energia [kJ] 6 479 Białko ogółem [g] 99,6 białko zwierzęce [g] 80,9 białko roślinne [g] 79,6 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 205,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 2 299,3 Potas [mg] 4 643,4 Wapń [mg] 416 Fosfor [mg] 1 468,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 34,9 Woda [g] 1 331,8 Popiół [g] 18,9
2024-06-25 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> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Owoc 1 szt. serek waniliowy 100g ( <b>MLEKO</b> )		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sztućka mięsa w sosie 150g surówka z kapusty czerwonej 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> ) ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek zielony 50g serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )		Energia [kcal] 2 944 Energia [kJ] 9 613,2 Białko ogółem [g] 116,3 białko zwierzęce [g] 94,7 białko roślinne [g] 173,6 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 295,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 Sód [mg] 1 933,5 Potas [mg] 4 369,5 Wapń [mg] 1 049,2 Fosfor [mg] 2 007,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 77,8 Woda [g] 1 439,6 Popiół [g] 20,2
	Cukrzycowa 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> ) wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Owoc 1 szt.		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sztućka mięsa w sosie 150g surówka coleslaw 150g ( <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> ) ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek zielony 50g serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )		Energia [kcal] 2 148,4 Energia [kJ] 7 259,8 Białko ogółem [g] 95,8 białko zwierzęce [g] 81,6 białko roślinne [g] 117,5 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 206,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 1 858,3 Potas [mg] 4 038 Wapń [mg] 771,3 Fosfor [mg] 1 695,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 40,2 Woda [g] 1 224,9 Popiół [g] 18,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-25 wtorek	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</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> ) serek waniliowy 50g ( <b>MLEKO</b> )		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sztuka mięsa w sosie 150g ziemniaki 250g Buraki 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> ) sałata - dodatek Pomidor bez skórki 80g serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )		Energia [kcal] 2 645,6 Energia [kJ] 8 802,7 Białko ogółem [g] 112,2 białko zwierzęce [g] 90,2 białko roślinne [g] 140,5 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 299,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 2 139,2 Potas [mg] 4 606 Wapń [mg] 793,9 Fosfor [mg] 1 714,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 83,9 Woda [g] 1 426,5 Popiół [g] 19
	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 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> ) Dżem 50g ( <b>S02</b> ) serek waniliowy 50g ( <b>MLEKO</b> ) Owoc 1 szt. bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )	Owsianka w kubeczku 250g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sztuka mięsa w sosie 150g Cukinia 120g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z kapusty czerwonej 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g	Galaretką 150g	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 Ogórek zielony 50g serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )		Energia [kcal] 2 631,5 Energia [kJ] 9 992,9 Białko ogółem [g] 136 białko zwierzęce [g] 110,2 białko roślinne [g] 86,6 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 320,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Sód [mg] 2 021,2 Potas [mg] 5 111,5 Wapń [mg] 1 100,7 Fosfor [mg] 2 124,7 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 94,5 Woda [g] 1 688,8 Popiół [g] 22,3
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsianymi 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> ) Dżem 50g ( <b>S02</b> ) serek waniliowy 50g ( <b>MLEKO</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Owoc 1 szt.	Owsianka w kubeczku 250g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sztuka mięsa w sosie 150g surówka z kapusty czerwonej 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Buraki 150g ziemniaki 250g	Galaretką 150g Musli 20g	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 Ogórek zielony 50g ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )		Energia [kcal] 2 806,1 Energia [kJ] 10 721,4 Białko ogółem [g] 129,7 białko zwierzęce [g] 100,2 białko roślinne [g] 90,4 Tłuszcz [g] 104,9 Węglowodany ogółem [g] 338,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,3 Sód [mg] 2 859,7 Potas [mg] 5 322,2 Wapń [mg] 1 249,5 Fosfor [mg] 2 292,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 93 Woda [g] 1 688,2 Popiół [g] 25,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-26 środa	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z makaronem 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</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 jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Bitki drobiowe w sosie 180g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) Kasza jęczmienna 250g ( <b>JĘCZMIEN</b> ) surówka z ogórka kiszzonego 120 g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Mleko smakowe 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )		Energia [kcal] 2 385,1 Energia [kJ] 7 272,8 Białko ogółem [g] 88,7 białko zwierzęce [g] 78 białko roślinne [g] 162,7 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 192,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 2 126,6 Potas [mg] 2 750,8 Wapń [mg] 1 172 Fosfor [mg] 1 529,2 Błonnik pokarmowy [g] 12 suma cukrów prostych [g] 64 Woda [g] 1 115,8 Popiół [g] 15,3
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z makaronem 400ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</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 jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Bitki drobiowe w sosie 180g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) Kasza jęczmienna 250g ( <b>JĘCZMIEN</b> ) 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> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )		Energia [kcal] 1 929,2 Energia [kJ] 6 343,6 Białko ogółem [g] 85,6 białko zwierzęce [g] 74,8 białko roślinne [g] 114,1 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 157,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 2 021,6 Potas [mg] 2 445,4 Wapń [mg] 996,7 Fosfor [mg] 1 421,9 Błonnik pokarmowy [g] 12 suma cukrów prostych [g] 26,2 Woda [g] 855,8 Popiół [g] 14,1
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z makaronem 300ml ( <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 sałata - dodatek		kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Bitki drobiowe w sosie 180g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) Kasza jęczmienna 250g ( <b>JĘCZMIEN</b> ) Bukiet jarzyn 150g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pomidor 50g wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek Mleko smakowe 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )		Energia [kcal] 2 133 Energia [kJ] 6 654,8 Białko ogółem [g] 90,2 białko zwierzęce [g] 75,5 białko roślinne [g] 133,1 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 202,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Sód [mg] 1 405 Potas [mg] 3 179,3 Wapń [mg] 793,2 Fosfor [mg] 1 428,5 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 suma cukrów prostych [g] 64,3 Woda [g] 1 177,5 Popiół [g] 14,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-26 środa	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z makaronem 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, ŁUBIN</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Bitki drobiowe w sosie 180g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) Kasza jęczmienna 250g ( <b>JĘCZMIEN</b> ) surówka z ogórka kiszzonego 120 g Bukiet jarzyn 150g	Banan 200g	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 ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) Mleko smakowe 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )		Energia [kcal] 2 521,1 Energia [kJ] 8 915,2 Białko ogółem [g] 99,9 białko zwierzęce [g] 81,8 białko roślinne [g] 93,5 Tłuszcz [g] 104,6 Węglowodany ogółem [g] 389,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,5 Sód [mg] 2 707,1 Potas [mg] 4 261,7 Wapń [mg] 1 253,7 Fosfor [mg] 1 820,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 83,5 Woda [g] 1 456,9 Popiół [g] 20,5
	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	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Bitki drobiowe w sosie 120g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) Kasza jęczmienna 250g ( <b>JĘCZMIEN</b> ) surówka z ogórka kiszzonego 150g Bukiet jarzyn 150g	Banan 200g	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 ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) Mleko smakowe 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )		Energia [kcal] 2 467 Energia [kJ] 8 688,6 Białko ogółem [g] 99,2 białko zwierzęce [g] 81,5 białko roślinne [g] 93,1 Tłuszcz [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 387,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46 Sód [mg] 2 960,2 Potas [mg] 4 202,5 Wapń [mg] 1 248,4 Fosfor [mg] 1 812,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 82,9 Woda [g] 1 469,3 Popiół [g] 21,1
	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> ) ser mozzarella 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz drobiowy 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Placki ziemniaczane 300g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) surówka z marchewki i jabłka 120g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Hummus paprykowy 100g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) Ogórek zielony 50g Pudding 150 g ( <b>MLEKO</b> )		Energia [kcal] 2 731,5 Energia [kJ] 8 678,3 Białko ogółem [g] 108,8 białko zwierzęce [g] 86,6 białko roślinne [g] 174,2 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 257,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4 Sód [mg] 2 027,8 Potas [mg] 4 297,4 Wapń [mg] 1 086,7 Fosfor [mg] 1 830,7 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 48,7 Woda [g] 1 307,8 Popiół [g] 18,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-27 czwartek	Cukrzykowa Knurów	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml ( <b>MLEKO, JEĆZMIEN</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 mozzarella 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 50g bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )		kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz drobiowy 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 120g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Hummus paprikowy 100g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) Ogórek zielony 50g Pudding 150 g ( <b>MLEKO</b> )		Energia [kcal] 2 260,5 Energia [kJ] 7 736,9 Białko ogółem [g] 99,7 białko zwierzęce [g] 73,7 białko roślinne [g] 129,1 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 254,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 2 365,9 Potas [mg] 4 614,2 Wapń [mg] 881,7 Fosfor [mg] 1 715,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 38,8 Woda [g] 1 221,8 Popiół [g] 20
	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <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> ) ser mozzarella 50 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50g Bulka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz drobiowy 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g Marchewka mini 150g		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 Pudding 150 g ( <b>MLEKO</b> )		Energia [kcal] 2 415,3 Energia [kJ] 7 838,6 Białko ogółem [g] 109,7 białko zwierzęce [g] 90,6 białko roślinne [g] 137,6 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 235,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 2 498 Potas [mg] 4 352,6 Wapń [mg] 964,2 Fosfor [mg] 1 783,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 44,6 Woda [g] 1 250,1 Popiół [g] 19,8
	Knurów 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, ŁUBIN</b> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) ser mozzarella 50 g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g	Brzoskwinia 150g	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz drobiowy 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 150g sałatka z buraczków i og. kisz 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> )	Pudding 150 g ( <b>MLEKO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml Hummus paprikowy 100g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) Ogórek zielony 50g wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Twarożek grani 150 g		Energia [kcal] 2 921,1 Energia [kJ] 10 797,5 Białko ogółem [g] 139,6 białko zwierzęce [g] 99,2 białko roślinne [g] 115 Tłuszcz [g] 106,6 Węglowodany ogółem [g] 367,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 4 385,4 Potas [mg] 5 994,5 Wapń [mg] 985,7 Fosfor [mg] 2 265 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 57,2 Woda [g] 1 633,2 Popiół [g] 28,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA		
2024-06-27 czwartek	Knurowa 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> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) ser mozzarella 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50g	Brzoskwinia 150g	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz drobiowy 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Placki ziemniaczane 200g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) surówka z marchewki i jabłka 150g sałatka z buraczków i og. kisz 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> )	Pudding 150 g ( <b>MLEKO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml Hummus paprykowy 100g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ) Ogórek zielony 50g wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Twarożek grani 150g		Energia [kcal] 3 075 Energia [kJ] 11 396,8 Białko ogółem [g] 146,2 białko zwierzęce [g] 106,7 białko roślinne [g] 114,1 Tłuszcz [g] 122,6 Węglowodany ogółem [g] 362,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,3 Sód [mg] 4 152,7 Potas [mg] 5 578,4 Wapń [mg] 1 019,1 Fosfor [mg] 2 337,6 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 57,1 Woda [g] 1 604,7 Popiół [g] 27,7		
		2024-06-28 piątek	Podstawowa Knurowa	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> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50g Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Buchty z sosem jogurtowo-owocowym 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) Owoc 1 szt.		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) twaróg ze szczypiorkiem 100g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 50g Mus Antybaton 100g		Energia [kcal] 2 376,9 Energia [kJ] 7 234,1 Białko ogółem [g] 86,5 białko zwierzęce [g] 68 białko roślinne [g] 170,4 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 257,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 1 157,5 Potas [mg] 2 513 Wapń [mg] 1 127,4 Fosfor [mg] 1 384,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 suma cukrów prostych [g] 63,6 Woda [g] 1 186,5 Popiół [g] 12,1
			Cukrzykowa Knurowa	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> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Papryka świeża 50g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Buchty z sosem jogurtowo-owocowym bez cukru 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) Owoc 1 szt.		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) twaróg ze szczypiorkiem 100g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 50g Mus Antybaton 100g		Energia [kcal] 2 102,3 Energia [kJ] 7 070,5 Białko ogółem [g] 84,8 białko zwierzęce [g] 62,7 białko roślinne [g] 125,2 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 260,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 1 261,2 Potas [mg] 2 411,3 Wapń [mg] 954,2 Fosfor [mg] 1 348,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 53,6 Woda [g] 1 071,5 Popiół [g] 12,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-28 piątek	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml ( <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> ) Papryka świeża 50g Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Buchty z sosem jogurtowo-owocowym 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) twaróg z koperkiem 100g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek Mus Antybaton 100 g		Energia [kcal] 2 535,9 Energia [kJ] 8 343,4 Białko ogółem [g] 95 białko zwierzęce [g] 67,7 białko roślinne [g] 145,7 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 319,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 1 570,9 Potas [mg] 4 256,4 Wapń [mg] 1 139,3 Fosfor [mg] 1 683,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 61,2 Woda [g] 1 405,5 Popiół [g] 17
	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> ) Papryka świeża 50g Pasta "pastella" 80g ( <b>GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Buchty z sosem jogurtowo-owocowym 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) Owoc 1 szt. Surówka marchewkowo-jabłkowa 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> ) twaróg ze szczypiorkiem 100g ( <b>MLEKO</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Pomidor 50g Mus Antybaton 100 g		Energia [kcal] 2 522,8 Energia [kJ] 9 133,4 Białko ogółem [g] 122,2 białko zwierzęce [g] 89 białko roślinne [g] 107,8 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 363,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 2 507,7 Potas [mg] 3 898,4 Wapń [mg] 1 484,5 Fosfor [mg] 2 098 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 77,3 Woda [g] 1 608,9 Popiół [g] 19,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-28 piątek	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 brokułowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet z jaj 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty kiszonej 150g ziemniaki 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] 3 236,4 Energia [kJ] 11 803,1 Białko ogółem [g] 183,6 białko zwierzęce [g] 143,7 białko roślinne [g] 114,7 Tłuszcz [g] 109,9 Węglowodany ogółem [g] 394,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,7 Sód [mg] 5 008,7 Potas [mg] 6 318,8 Wapń [mg] 1 035,2 Fosfor [mg] 2 818,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 69,5 Woda [g] 2 041,9 Popiół [g] 34,5
2024-06-29 sobota	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 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 pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpecik gotowany z sosem koperkowo-ziółto wym 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser topiony 50g (MLEKO) Ogórek zielony 50g Kaszka smakowa 130g		Energia [kcal] 2 615,4 Energia [kJ] 8 227,2 Białko ogółem [g] 87,6 białko zwierzęce [g] 64,4 białko roślinne [g] 175,2 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 279,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38 Sód [mg] 1 824,2 Potas [mg] 3 992,3 Wapń [mg] 896,3 Fosfor [mg] 1 622,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 suma cukrów prostych [g] 55,1 Woda [g] 1 168,7 Popiół [g] 16,9



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-29 sobota	Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA) Owoc 1 szt. bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa brokułowa z kaszą jaglaną 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpecik gotowy z sosem koperkowo-ziół wym 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser topiony 50g (MLEKO) Ogórek zielony 50g kanapka w asa 37 g		Energia [kcal] 1 867,5 Energia [kJ] 6 081,9 Białko ogółem [g] 74 białko zwierzęce [g] 58,1 białko roślinne [g] 119,2 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 184,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 1 367,2 Potas [mg] 1 961,3 Wapń [mg] 695,3 Fosfor [mg] 1 376,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 suma cukrów prostych [g] 39,7 Woda [g] 740,1 Popiół [g] 11,5
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 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 z pomidorami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z serem białym 300g (MLEKO)		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek kanapka w asa 37 g		Energia [kcal] 2 390,9 Energia [kJ] 7 737 Białko ogółem [g] 90,8 białko zwierzęce [g] 68,6 białko roślinne [g] 140,7 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 264 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 1 410,1 Potas [mg] 2 368,2 Wapń [mg] 755,7 Fosfor [mg] 1 295,5 Błonnik pokarmowy [g] 12,7 suma cukrów prostych [g] 55,5 Woda [g] 937 Popiół [g] 11,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-29 sobota	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA) Owoc 1 szt. miód 50g (ORZECHY, SEZAM) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpecik gotowany z sosem koperkowo-ziolowym 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 250g Bukiet jarzyn 150g	kanapka wasa 37 g	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Pasta "pastella" 80g (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM) serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Ogórek zielony 50g Kaszka smakija 130g		Energia [kcal] 2 939,3 Energia [kJ] 11 177 Białko ogółem [g] 141,5 białko zwierzęce [g] 101,9 białko roślinne [g] 105,4 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 414,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 2 369,1 Potas [mg] 4 998,1 Wapń [mg] 962 Fosfor [mg] 2 133,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 80,1 Woda [g] 1 483,3 Popiół [g] 21,5
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z zacierką 400ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 10g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA) Owoc 1 szt. miód 50g (ORZECHY, SEZAM) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z serem białym 350g (MLEKO)	kanapka wasa 37 g	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 serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) zestaw warzyw 50 g Kaszka smakija 130g		Energia [kcal] 4 294,9 Energia [kJ] 16 959,9 Białko ogółem [g] 142,8 białko zwierzęce [g] 103,8 białko roślinne [g] 100 Tłuszcz [g] 223,5 Węglowodany ogółem [g] 428,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 131 Sód [mg] 1 708,2 Potas [mg] 2 657,7 Wapń [mg] 1 004,6 Fosfor [mg] 1 932,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 85,7 Woda [g] 1 034,1 Popiół [g] 14,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-30 niedziela	Podstawowa Knuarów	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 Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) udko pieczone 1szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata z jogurtem 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Maślanka 200 ml ( <b>MLEKO</b> )		Energia [kcal] 2 538,8 Energia [kJ] 7 913,1 Białko ogółem [g] 104,1 białko zwierzęce [g] 86,5 białko roślinne [g] 169,5 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 233,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 2 511,9 Potas [mg] 4 294,5 Wapń [mg] 1 276,2 Fosfor [mg] 1 753,8 Błonnik pokarmowy [g] 14,6 suma cukrów prostych [g] 48,1 Woda [g] 1 348,8 Popiół [g] 19,3
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml ( <b>MLEKO, JEĆZMIEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ZYTO</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, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) udko gotowane 1szt sałata z jogurtem 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Maślanka 200 ml ( <b>MLEKO</b> )		Energia [kcal] 2 617 Energia [kJ] 8 517,6 Białko ogółem [g] 125,2 białko zwierzęce [g] 106,7 białko roślinne [g] 164,2 Tłuszcz [g] 109,4 Węglowodany ogółem [g] 225 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9 Sód [mg] 2 307,4 Potas [mg] 4 505,5 Wapń [mg] 1 076,1 Fosfor [mg] 1 982,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 33,2 Woda [g] 1 255,3 Popiół [g] 19,9
	Łatwostrawna Knuarów	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 Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) udko gotowane 1szt sałata z jogurtem 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) 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 Maślanka 200 ml ( <b>MLEKO</b> )		Energia [kcal] 2 594,3 Energia [kJ] 8 584,5 Białko ogółem [g] 130,1 białko zwierzęce [g] 111,5 białko roślinne [g] 137,1 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 237,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 2 221,5 Potas [mg] 5 011,5 Wapń [mg] 972,9 Fosfor [mg] 1 974,4 Błonnik pokarmowy [g] 15 suma cukrów prostych [g] 48 Woda [g] 1 519,7 Popiół [g] 19,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-30 niedziela	Knurów III Trimestr	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, ŁUBIN</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Mus Antybaton 100 g	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) udko pieczone 1szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata z jogurtem 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g Buraki 120g	Owoc 1 szt.	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> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Maślanka 200 ml ( <b>MLEKO</b> )		Energia [kcal] 2 775,7 Energia [kJ] 10 188,9 Białko ogółem [g] 138,1 białko zwierzęce [g] 106,1 białko roślinne [g] 106,8 Tłuszcz [g] 98,5 Węglowodany ogółem [g] 339,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44 Sód [mg] 4 560,2 Potas [mg] 5 223,9 Wapń [mg] 1 511,4 Fosfor [mg] 2 285,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 55,9 Woda [g] 1 587,5 Popiół [g] 28,7
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml ( <b>MLEKO, JEĆZMIEN</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> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Mus Antybaton 100 g	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) udko pieczone 1szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata z jogurtem 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Buraki 150g ziemniaki 250g	Owoc 1 szt.	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> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g ser mozzarella 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Maślanka 200 ml ( <b>MLEKO</b> )		Energia [kcal] 2 706,3 Energia [kJ] 9 898,2 Białko ogółem [g] 137,2 białko zwierzęce [g] 106,1 białko roślinne [g] 106 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 333,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,8 Sód [mg] 4 568,4 Potas [mg] 5 284,5 Wapń [mg] 1 516 Fosfor [mg] 2 295,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 57,1 Woda [g] 1 601,7 Popiół [g] 29

### **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,