

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-07-11****Oddział: KNURÓW****Podstawowa Knurów**

Śniadanie:	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), serek do chleba 50g , zestaw warzyw 50 g ,
Obiad:	kompot 250ml , zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Filet z kurczaka duszony 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), bukiet jarzyn 120g , ziemniaki 250g ,
Kolacja:	herbata b/c 250ml , pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), zestaw warzyw 50 g , posiłek uzupełniający: Galaretką 150g ,
Wartości odżywcze:	Energia: 1932.64 kcal; Energia: 5370.62 kJ; Białko ogółem: 73.06 g; białko zwierzęce: 58.52 g; białko roślinne: 166.53 g; Tłuszcz: 59.21 g; Węglowodany ogółem: 171.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.18 g; Sód: 1561.27 mg; Potas: 3770.71 mg; Wapń: 616.04 mg; Fosfor: 1142.00 mg; Błonnik pokarmowy: 14.94 g; suma cukrów prostych: 34.41 g; Woda: 1082.57 g; Popiół: 15.27 g;

Cukrzycowa Knurów

Śniadanie:	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), serek do chleba 50g , zestaw warzyw 50 g ,
Obiad:	kompot 250ml , zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Filet z kurczaka duszony 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), bukiet jarzyn 120g , ziemniaki 250g ,
Kolacja:	herbata b /c 250ml , pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), zestaw warzyw 50 g , posiłek uzupełniający: Galaretką 150g ,
Wartości odżywcze:	Energia: 1636.53 kcal; Energia: 5114.57 kJ; Białko ogółem: 69.16 g; białko zwierzęce: 53.37 g; białko roślinne: 118.99 g; Tłuszcz: 61.09 g; Węglowodany ogółem: 168.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.29 g; Sód: 1495.00 mg; Potas: 3572.63 mg; Wapń: 438.12 mg; Fosfor: 1025.37 mg; Błonnik pokarmowy: 15.20 g; suma cukrów prostych: 22.10 g; Woda: 946.89 g; Popiół: 14.27 g;

Łatwostrawna Knurów

Śniadanie:	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), serek do chleba 50g , sałata - dodatek , pomidor 50g ,
Obiad:	kompot 250ml , zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Filet z kurczaka duszony 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), bukiet jarzyn 120g , ziemniaki 250g ,
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), sałata - dodatek , pomidor 50g , posiłek uzupełniający: Galaretką 150g ,
Wartości odżywcze:	Energia: 1273.77 kcal; Energia: 5312.86 kJ; Białko ogółem: 63.59 g; białko zwierzęce: 44.88 g; białko roślinne: 19.90 g; Tłuszcz: 48.37 g; Węglowodany ogółem: 159.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.40 g; Sód: 1150.11 mg; Potas: 3664.73 mg; Wapń: 615.15 mg; Fosfor: 1034.41 mg; Błonnik pokarmowy: 15.38 g; suma cukrów prostych: 34.46 g; Woda: 1061.58 g; Popiół: 14.15 g;

Knurów III Trymestr

Śniadanie:	zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN), pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), serek do chleba 50g , zestaw warzyw 50 g , sałata - dodatek , wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO),
2. śniadanie:	Kisiel 150g ,
Obiad:	kompot 250ml , zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Filet z kurczaka duszony 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), bukiet jarzyn 120g , sałata z jogurtem 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g ,
Podwieczorek:	Maślanka 200 ml (MLEKO),
Kolacja:	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), herbata b/c 250ml , wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), sałata - dodatek , sałatka jarzynowa 100g , bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), zestaw warzyw 50 g , posiłek uzupełniający: Galaretką 150g ,

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-07-11****Oddział: KNURÓW****Knurów III Trymestr**

Wartości odżywcze: Energia: 2459.63 kcal; Energia: 8863.40 kJ; Białko ogółem: 112.87 g; białko zwierzęce: 77.07 g; białko roślinne: 110.54 g; Tłuszcz: 76.84 g; Węglowodany ogółem: 335.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.74 g; Sód: 3025.65 mg; Potas: 4963.41 mg; Wapń: 1215.77 mg; Fosfor: 1822.81 mg; Błonnik pokarmowy: 30.72 g; suma cukrów prostych: 54.80 g; Woda: 1408.45 g; Popiół: 23.12 g;

Knurów Dieta Laktacyjna

Śniadanie: zupa mleczna z kaszą manną 350ml (**MLEKO, GLUTEN**), pieczywo razowe 90g (**JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), kawa zbożowa b/c 250ml (**MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN**), serek do chleba 50g, zestaw warzyw 50g, sałata - dodatek, wędlina 50g (**SELER, GORCZYCA**), bułka grahamka 40g (**GLUTEN, JAJA, ŻYTO**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**),

2. śniadanie: Kisiel 150g,

Obiad: kompot 250ml, zupa pomidorowa z makaronem 400ml (**MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM**), Filet z kurczaka duszony 120g (**GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM**), bukiet jarzyn 150g, sałata z jogurtem 150g (**MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM**), ziemniaki 250g,

Podwieczorek: Maślanka 200 ml (**MLEKO**),

Kolacja: pieczywo razowe 90g (**JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), bułka grahamka 40g (**GLUTEN, JAJA, ŻYTO**), sałatka jarzynowa 100g, herbata b/c 250ml, wędlina 50g (**SELER, GORCZYCA**), sałata - dodatek, zestaw warzyw 50g, posiłek uzupełniający: Galaretka 150g, Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**),

Wartości odżywcze: Energia: 2516.53 kcal; Energia: 8747.06 kJ; Białko ogółem: 112.51 g; białko zwierzęce: 77.61 g; białko roślinne: 130.80 g; Tłuszcz: 80.03 g; Węglowodany ogółem: 328.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.82 g; Sód: 3029.65 mg; Potas: 5016.61 mg; Wapń: 1223.27 mg; Fosfor: 1820.91 mg; Błonnik pokarmowy: 31.54 g; suma cukrów prostych: 55.01 g; Woda: 1434.22 g; Popiół: 23.31 g;

Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-07-12**Oddział: KNURÓW****Podstawowa Knurów**

Śniadanie: zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml (**MLEKO**), kawa zbożowa 250ml (**MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN**), Pieczywo pszenne krojone 100g (**ŻYTO, PSZENICA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60g (**MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM**), zestaw warzyw 50g,

Obiad: kompot 250ml, zupa ryżowa 400ml (**GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM**), Kottlet rybny 100g (**GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA**), surówka z marchewki i jabłka 120g, ziemniaki 250g,

Kolacja: herbata b/c 250ml, pieczywo zwykłe 120g (**ŻYTO, PSZENICA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Jajko klasy L 50g (**JAJA**), zestaw warzyw 50g, posiłek uzupełniający: sok owocowy 300ml,

Wartości odżywcze: Energia: 2150.22 kcal; Energia: 6193.62 kJ; Białko ogółem: 73.95 g; białko zwierzęce: 61.03 g; białko roślinne: 164.90 g; Tłuszcz: 69.87 g; Węglowodany ogółem: 202.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.04 g; Sód: 1458.03 mg; Potas: 3695.70 mg; Wapń: 725.71 mg; Fosfor: 1430.26 mg; Błonnik pokarmowy: 17.33 g; suma cukrów prostych: 40.24 g; Woda: 1254.31 g; Popiół: 14.24 g;

Cukrzycowa Knurów

Śniadanie: zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml (**MLEKO**), kawa zbożowa 250ml (**MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN**), pieczywo razowe 120g (**JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60g (**MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM**), zestaw warzyw 50g,

Obiad: kompot 250ml, zupa ryżowa 400ml (**GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM**), Kottlet rybny 100g (**GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA**), surówka z marchewki i jabłka 120g, ziemniaki 250g,

Kolacja: herbata b/c 250ml, pieczywo razowe 120g (**JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Jajko klasy L 50g (**JAJA**), zestaw warzyw 50g, posiłek uzupełniający: sok warzywny 300ml,

Wartości odżywcze: Energia: 1788.81 kcal; Energia: 5664.37 kJ; Białko ogółem: 69.54 g; białko zwierzęce: 55.74 g; białko roślinne: 117.00 g; Tłuszcz: 71.59 g; Węglowodany ogółem: 185.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.14 g; Sód: 1581.06 mg; Potas: 3630.32 mg; Wapń: 544.39 mg; Fosfor: 1313.93 mg; Błonnik pokarmowy: 18.43 g; suma cukrów prostych: 26.10 g; Woda: 1123.02 g; Popiół: 13.89 g;

Łatwostrawna Knurów

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-07-12****Oddział: KNURÓW****Łatwostrawna Knurów**

Śniadanie:	zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml (MLEKO), kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), pomidor 50g , sałata - dodatek
Obiad:	kompot 250ml , zupa ryżowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Pulpet z ryby 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), surówka z marchewki i jabłka 120g , ziemniaki 250g ,
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), Jajko klasy L 50 g (JAJA), pomidor 50g , sałata - dodatek , posiłek uzupełniający: sok owocowy 300 ml ,
Wartości odżywcze:	Energia: 1471.59 kcal; Energia: 6044.76 kJ; Białko ogółem: 73.47 g; białko zwierzęce: 56.49 g; białko roślinne: 18.16 g; Tłuszcz: 54.48 g; Węglowodany ogółem: 187.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.00 g; Sód: 1474.46 mg; Potas: 3754.00 mg; Wapń: 726.94 mg; Fosfor: 1417.91 mg; Błonnik pokarmowy: 17.82 g; suma cukrów prostych: 40.27 g; Woda: 1267.68 g; Popiół: 14.45 g;

Knurów III Trymestr

Śniadanie:	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, ŁUBIN), 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),
2. śniadanie:	Brzoskwinia 150g ,
Obiad:	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 ,
Podwieczorek:	Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN),
Kolacja:	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), herbata b/c 250ml , Jajko klasy L 50 g (JAJA), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), ser żółty gouda 50g (MLEKO), sałata - dodatek , zestaw warzyw 50 g , posiłek uzupełniający: sok owocowy 300 ml , bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO),
Wartości odżywcze:	Energia: 2626.58 kcal; Energia: 9473.24 kJ; Białko ogółem: 135.07 g; białko zwierzęce: 99.33 g; białko roślinne: 110.47 g; Tłuszcz: 83.67 g; Węglowodany ogółem: 344.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.75 g; Sód: 3614.20 mg; Potas: 5338.30 mg; Wapń: 1248.25 mg; Fosfor: 2412.15 mg; Błonnik pokarmowy: 35.81 g; suma cukrów prostych: 45.93 g; Woda: 1657.10 g; Popiół: 25.38 g;

Knurów Dieta Laktacyjna

Śniadanie:	zupa mleczna z płatkami żytnimi 350ml (MLEKO), pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), zestaw warzyw 50 g , sałata - dodatek , wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO),
2. śniadanie:	Brzoskwinia 150g ,
Obiad:	kompot 250ml , zupa ryżowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kotlet rybny 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Brokuły 150g , surówka z marchewki i jabłka 150g , ziemniaki 250g ,
Podwieczorek:	Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN),
Kolacja:	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), Jajko klasy L 50 g (JAJA), herbata b/c 250ml , wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), ser żółty gouda 50g (MLEKO), sałata - dodatek , zestaw warzyw 50 g , posiłek uzupełniający: sok owocowy 300 ml ,
Wartości odżywcze:	Energia: 2795.79 kcal; Energia: 10188.74 kJ; Białko ogółem: 126.41 g; białko zwierzęce: 87.81 g; białko roślinne: 113.33 g; Tłuszcz: 93.28 g; Węglowodany ogółem: 378.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.34 g; Sód: 3243.36 mg; Potas: 5927.19 mg; Wapń: 1265.34 mg; Fosfor: 2377.86 mg; Błonnik pokarmowy: 39.90 g; suma cukrów prostych: 48.10 g; Woda: 1783.91 g; Popiół: 25.48 g;

Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-07-13

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-07-13****Oddział: KNURÓW****Podstawowa Knurów**

Śniadanie:	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 , Owoc 1 szt. , Bułka maślana 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM),
Obiad:	kompot 250ml , zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kopytka z masłem 300g (ŚMIETANKA), Sos truskawkowo-jogurtowy 100 ml (MLEKO),
Kolacja:	herbata b/c 250ml , pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), twaróg z koperkiem 60g (MLEKO), zestaw warzyw 50 g , posiłek uzupełniający: biszkopty mamutki 20 g paczka b/ c ,
Wartości odżywcze:	Energia: 2205.20 kcal; Energia: 6522.78 kJ; Białko ogółem: 63.33 g; białko zwierzęce: 45.26 g; białko roślinne: 170.06 g; Tłuszcz: 62.42 g; Węglowodany ogółem: 240.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.78 g; Sód: 857.20 mg; Potas: 2627.80 mg; Wapń: 851.70 mg; Fosfor: 1075.06 mg; Błonnik pokarmowy: 14.39 g; suma cukrów prostych: 51.85 g; Woda: 1001.22 g; Popiół: 11.30 g;

Cukrzycowa Knurów

Śniadanie:	zupa mleczna z płatkami owsianymi 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 , Owoc 1 szt. ,
Obiad:	kompot 250ml , zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kopytka z masłem 300g (ŚMIETANKA), Sos truskawkowo-jogurtowy b/c 100 ml (MLEKO),
Kolacja:	herbata b /c 250ml , pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), twaróg z koperkiem 60g (MLEKO), zestaw warzyw 50 g , posiłek uzupełniający: biszkopty mamutki 20 g paczka b/ c ,
Wartości odżywcze:	Energia: 1544.04 kcal; Energia: 4738.42 kJ; Białko ogółem: 49.72 g; białko zwierzęce: 39.07 g; białko roślinne: 113.86 g; Tłuszcz: 58.13 g; Węglowodany ogółem: 169.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.14 g; Sód: 391.39 mg; Potas: 2282.59 mg; Wapń: 638.59 mg; Fosfor: 857.78 mg; Błonnik pokarmowy: 12.59 g; suma cukrów prostych: 31.06 g; Woda: 844.50 g; Popiół: 8.84 g;

Łatwostrawna Knurów

Śniadanie:	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 , Owoc 1 szt. , Bułka maślana 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM),
Obiad:	kompot 250ml , zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kopytka z masłem 300g (ŚMIETANKA), Sos truskawkowo-jogurtowy 100 ml (MLEKO),
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), twaróg z koperkiem 60g (MLEKO), sałata - dodatek , pomidor 50g , posiłek uzupełniający: biszkopty mamutki 20 g paczka b/ c ,
Wartości odżywcze:	Energia: 1558.76 kcal; Energia: 6509.19 kJ; Białko ogółem: 63.51 g; białko zwierzęce: 42.04 g; białko roślinne: 22.66 g; Tłuszcz: 51.96 g; Węglowodany ogółem: 221.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.09 g; Sód: 856.80 mg; Potas: 2665.10 mg; Wapń: 852.00 mg; Fosfor: 1075.96 mg; Błonnik pokarmowy: 14.48 g; suma cukrów prostych: 51.86 g; Woda: 1010.92 g; Popiół: 11.43 g;

Knurów III Trymestr

Śniadanie:	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLEKO), pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), Kakao 250ml (MLEKO), serek wiejski 200 g , miód 50g (ORZECHY, SEZAM), Bułka maślana 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Banan 200g ,
2. śniadanie:	Papryka świeża 50g ,
Obiad:	kompot 250ml , zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kopytka z masłem 300g (ŚMIETANKA), Sos truskawkowo-jogurtowy 100 ml (MLEKO), Arbus 150g ,
Podwieczorek:	Maślanka 200 ml (MLEKO),
Kolacja:	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, 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), posiłek uzupełniający: biszkopty mamutki 20 g paczka b/ c ,

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-07-13****Oddział: KNURÓW****Knurów III Trymestr**

Wartości odżywcze: Energia: 2366.60 kcal; Energia: 8892.13 kJ; Białko ogółem: 87.04 g; białko zwierzęce: 62.42 g; białko roślinne: 85.51 g; Tłuszcz: 63.05 g; Węglowodany ogółem: 357.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.61 g; Sód: 1407.45 mg; Potas: 4404.15 mg; Wapń: 1491.60 mg; Fosfor: 1474.01 mg; Błonnik pokarmowy: 18.05 g; suma cukrów prostych: 91.29 g; Woda: 1509.64 g; Popiół: 17.04 g;

Knurów Dieta Laktacyjna

Śniadanie: zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (**MLEKO**), pieczywo razowe 90g (**JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Kakao 250ml (**MLEKO**), serek wiejski 200g , miód 50g (**ORZECHY, SEZAM**), Bułka maślana 80g (**MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM**), Banan 200g ,

2. śniadanie: Papryka świeża 50g ,

Obiad: kompot 250ml , zupa ziemniaczana 400ml (**MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM**), Kopytka z masłem 300g (**ŚMIETANKA**), Sos truskawkowo-jogurtowy 100 ml (**MLEKO**), Arbuż 150g ,

Podwieczorek: Maślanka 200 ml (**MLEKO**),

Kolacja: 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 , salata - dodatek , zestaw warzyw 50 g , twaróg z koperkiem 100g (**MLEKO**), posiłek uzupełniający: biszkopty mamutki 20 g paczka b/ c ,

Wartości odżywcze: Energia: 2538.72 kcal; Energia: 9622.03 kJ; Białko ogółem: 83.15 g; białko zwierzęce: 50.98 g; białko roślinne: 93.05 g; Tłuszcz: 63.87 g; Węglowodany ogółem: 407.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.76 g; Sód: 1418.61 mg; Potas: 4394.14 mg; Wapń: 1509.09 mg; Fosfor: 1513.02 mg; Błonnik pokarmowy: 24.08 g; suma cukrów prostych: 93.72 g; Woda: 1493.00 g; Popiół: 17.46 g;

Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-07-14**Oddział: KNURÓW****Podstawowa Knurów**

Śniadanie: zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml (**MLEKO**), kawa zbożowa 250ml (**MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN**), Pieczywo pszenne krojone 100g (**ŻYTO, PSZENICA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Kielbasa na ciepło 80g (., **SELER, GORCZYCA**), zestaw warzyw 50 g , Musztarda 10 g (**GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM**), Bułka kajzerka pszenna 50g (**ŻYTO, PSZENICA**),

Obiad: kompot 250ml , zupa rosół z makaronem 400ml (**GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM**), medaliony z indyka 100g (**GLUTEN, JAJA**), ziemniaki 200g , Marchewka z groszkiem 120g (**GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM**),

Kolacja: herbata b/c 250ml , pieczywo zwykłe 120g (**ŻYTO, PSZENICA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), wędlina 50g (**SELER, GORCZYCA**), zestaw warzyw 50 g , fit rolls 30 g ,

Wartości odżywcze: Energia: 2419.76 kcal; Energia: 6469.83 kJ; Białko ogółem: 59.54 g; białko zwierzęce: 61.01 g; białko roślinne: 174.13 g; Tłuszcz: 68.56 g; Węglowodany ogółem: 250.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.36 g; Sód: 1572.94 mg; Potas: 3317.11 mg; Wapń: 662.53 mg; Fosfor: 1068.36 mg; Błonnik pokarmowy: 19.94 g; suma cukrów prostych: 49.15 g; Woda: 994.82 g; Popiół: 13.79 g;

Cukrzycowa Knurów

Śniadanie: zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml (**MLEKO**), kawa zbożowa 250ml (**MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN**), pieczywo razowe 120g (**JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Kielbasa na ciepło 80g (., **SELER, GORCZYCA**), zestaw warzyw 50 g , Musztarda 10 g (**GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM**), bułka grahamka 40g (**GLUTEN, JAJA, ŻYTO**),

Obiad: kompot 250ml , zupa rosół z makaronem 400ml (**GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM**), medaliony z indyka 100g (**GLUTEN, JAJA**), salata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (**MLEKO, GLUTEN**), ziemniaki 250g ,

Kolacja: herbata b/c 250ml , pieczywo razowe 120g (**JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), wędlina 50g (**SELER, GORCZYCA**), zestaw warzyw 50 g , Fit rolls gryczane 30 g ,

Wartości odżywcze: Energia: 2481.95 kcal; Energia: 7904.13 kJ; Białko ogółem: 76.89 g; białko zwierzęce: 69.92 g; białko roślinne: 128.80 g; Tłuszcz: 99.17 g; Węglowodany ogółem: 262.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.05 g; Sód: 1739.27 mg; Potas: 3378.29 mg; Wapń: 516.97 mg; Fosfor: 1224.64 mg; Błonnik pokarmowy: 18.39 g; suma cukrów prostych: 38.57 g; Woda: 837.34 g; Popiół: 14.81 g;

Łatwostrawna Knurów

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-07-14

Oddział: KNURÓW

Łatwostrawna Knurów

Śniadanie:	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml (MLEKO), kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), Kielbasa na ciepło 80g (., SELER, GORCZYCA), pomidor 50g, Ketchup 10 g (GLUTEN, GORCZYCA, ŁUBIN), Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA), sałata - dodatek ,
Obiad:	kompot 250ml , zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/120ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLEKO, GLUTEN), ziemniaki 250g ,
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), twaróg z ziołami 60g (MLEKO), sałata - dodatek , pomidor 50g , wafle ryżowe 30 g ,
Wartości odżywcze:	Energia: 2700.87 kcal; Energia: 9950.19 kJ; Białko ogółem: 71.31 g; białko zwierzęce: 67.67 g; białko roślinne: 31.45 g; Tłuszcz: 100.38 g; Węglowodany ogółem: 379.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.38 g; Sód: 1280.88 mg; Potas: 3354.59 mg; Wapń: 834.23 mg; Fosfor: 1253.87 mg; Błonnik pokarmowy: 17.11 g; suma cukrów prostych: 105.73 g; Woda: 935.09 g; Popiół: 15.14 g;

Knurów III Trymestr

Śniadanie:	zupa mleczna z kaszą jęczmienna 350ml (MLEKO, JEŹCZMIEN), pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Kielbasa na ciepło 80g (., SELER, GORCZYCA), zestaw warzyw 50 g , sałata - dodatek , ser żółty gouda 30g (MLEKO), Musztarda 10 g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO),
2. śniadanie:	sok warzywny 300 ml ,
Obiad:	kompot 250ml , zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), medaliony z indyka 100g (GLUTEN, JAJA), sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLEKO, GLUTEN), Marchewka z groszkiem 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g ,
Podwieczorek:	Kefir 200g (MLEKO),
Kolacja:	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), herbata b/c 250ml , wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), sałata - dodatek , zestaw warzyw 50 g , ser topiony 50g (MLEKO), bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), fit rolls 30 g ,
Wartości odżywcze:	Energia: 3210.57 kcal; Energia: 9343.44 kJ; Białko ogółem: 199.82 g; białko zwierzęce: 90.95 g; białko roślinne: 214.49 g; Tłuszcz: 130.77 g; Węglowodany ogółem: 371.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.64 g; Sód: 2609.80 mg; Potas: 2773.67 mg; Wapń: 1123.96 mg; Fosfor: 1799.01 mg; Błonnik pokarmowy: 26.62 g; suma cukrów prostych: 48.13 g; Woda: 919.39 g; Popiół: 17.96 g;

Knurów Dieta Laktacyjna

Śniadanie:	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 350ml (MLEKO), pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Kielbasa na ciepło 80g (., SELER, GORCZYCA), zestaw warzyw 50 g , sałata - dodatek , ser żółty gouda 30g (MLEKO), Musztarda 10 g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO),
2. śniadanie:	sok warzywny 300 ml ,
Obiad:	kompot 250ml , zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), medaliony z indyka 100g (GLUTEN, JAJA), sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLEKO, GLUTEN), Marchewka z groszkiem 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g ,
Podwieczorek:	Kefir 200g (MLEKO),
Kolacja:	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), herbata b/c 250ml , wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), zestaw warzyw 50 g , sałata - dodatek , ser topiony 50g (MLEKO), bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), fit rolls 30 g ,
Wartości odżywcze:	Energia: 3733.49 kcal; Energia: 13400.81 kJ; Białko ogółem: 136.95 g; białko zwierzęce: 88.00 g; białko roślinne: 129.31 g; Tłuszcz: 136.61 g; Węglowodany ogółem: 517.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 58.85 g; Sód: 2712.13 mg; Potas: 7133.22 mg; Wapń: 1176.58 mg; Fosfor: 2352.21 mg; Błonnik pokarmowy: 42.27 g; suma cukrów prostych: 53.52 g; Woda: 1686.31 g; Popiół: 27.24 g;

Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-07-15

Oddział: KNURÓW

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-07-15****Oddział: KNURÓW****Podstawowa Knurów**

Śniadanie:	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO), kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), ser topiony 50g (MLEKO), zestaw warzyw 50 g ,
Obiad:	kompot 250ml , zupa brokułowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), sztuka mięsa w sosie 200g , Kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEŃ), surówka z ogórka kiszzonego 120 g ,
Kolacja:	herbata b/c 250ml , pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), Pasztecik drobiowy 1 szt. (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), zestaw warzyw 50 g , posiłek uzupełniający : galaretką 1 szt ,
Wartości odżywcze:	Energia: 2414.95 kcal; Energia: 7398.07 kJ; Białko ogółem: 88.38 g; białko zwierzęce: 76.81 g; białko roślinne: 163.56 g; Tłuszcz: 104.62 g; Węglowodany ogółem: 174.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.25 g; Sód: 2407.05 mg; Potas: 2490.81 mg; Wapń: 843.03 mg; Fosfor: 1459.23 mg; Błonnik pokarmowy: 13.44 g; suma cukrów prostych: 47.71 g; Woda: 1022.32 g; Popiół: 15.49 g;

Cukrzycowa Knurów

Śniadanie:	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), ser topiony 50g (MLEKO), zestaw warzyw 50 g ,
Obiad:	kompot 250ml , zupa brokułowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), sztuka mięsa w sosie 200g , Kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEŃ), surówka z ogórka kiszzonego 120 g ,
Kolacja:	herbata b/c 250ml , pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), zestaw warzyw 50 g , Pasztecik drobiowy 1 szt. (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), posiłek uzupełniający : galaretką 1 szt ,
Wartości odżywcze:	Energia: 2251.94 kcal; Energia: 6990.54 kJ; Białko ogółem: 83.27 g; białko zwierzęce: 72.88 g; białko roślinne: 155.92 g; Tłuszcz: 112.96 g; Węglowodany ogółem: 164.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.54 g; Sód: 2339.08 mg; Potas: 2275.43 mg; Wapń: 662.71 mg; Fosfor: 1329.90 mg; Błonnik pokarmowy: 13.44 g; suma cukrów prostych: 35.37 g; Woda: 885.83 g; Popiół: 14.44 g;

Łatwostrawna Knurów

Śniadanie:	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO), kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), sałata - dodatek , pomidor 50g ,
Obiad:	kompot 250ml , zupa brokułowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), sztuka mięsa w sosie 200g , Kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEŃ), Marchewka mini 120g ,
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), pomidor 50g , wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), sałata - dodatek , posiłek uzupełniający : galaretką 1 szt ,
Wartości odżywcze:	Energia: 1284.44 kcal; Energia: 5360.13 kJ; Białko ogółem: 74.47 g; białko zwierzęce: 62.11 g; białko roślinne: 13.55 g; Tłuszcz: 49.40 g; Węglowodany ogółem: 145.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.45 g; Sód: 804.77 mg; Potas: 2263.75 mg; Wapń: 589.35 mg; Fosfor: 1053.16 mg; Błonnik pokarmowy: 11.69 g; suma cukrów prostych: 46.10 g; Woda: 832.81 g; Popiół: 10.46 g;

Knurów III Trymestr

Śniadanie:	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO), pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), sałata - dodatek , wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), ser topiony 50g (MLEKO), zestaw warzyw 50 g ,
2. śniadanie:	drożdżowka 1 sztuka ,
Obiad:	kompot 250ml , zupa brokułowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), sztuka mięsa w sosie 200g , surówka z ogórka kiszzonego 150g , Kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEŃ), Marchewka mini 120g ,
Podwieczorek:	Gruszka 200g ,
Kolacja:	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), herbata b/c 250ml , Pasztecik drobiowy 1 szt. (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), zestaw warzyw 50 g , wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), sałata - dodatek , bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), posiłek uzupełniający : galaretką 1 szt ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-07-15

Oddział: KNURÓW

Knurów III Trymestr

Wartości odżywcze: Energia: 2931.35 kcal; Energia: 10838.96 kJ; Białko ogółem: 136.14 g; białko zwierzęce: 96.96 g; białko roślinne: 113.92 g; Tłuszcz: 101.14 g; Węglowodany ogółem: 376.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.84 g; Sód: 4818.53 mg; Potas: 3512.43 mg; Wapń: 763.41 mg; Fosfor: 2075.90 mg; Błonnik pokarmowy: 31.44 g; suma cukrów prostych: 44.47 g; Woda: 1301.88 g; Popiół: 24.65 g;

Knurów Dieta Laktacyjna

Śniadanie: zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (**MLEKO**), pieczywo razowe 90g (**JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), kawa zbożowa b/c 250ml (**MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN**), ser topiony 50g (**MLEKO**), sałata - dodatek , wędlina 50g (**SELER, GORCZYCA**), bułka grahamka 40g (**GLUTEN, JAJA, ŻYTO**), zestaw warzyw 50 g ,

2. śniadanie: drożdżowka 1 sztuka ,

Obiad: kompot 250ml , zupa brokułowa 400ml (**MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM**), sztuka mięsa w sosie 200g , surówka z ogórka kiszzonego 150g , Marchewka mini 150g , Kasza jęczmienna 250g (**JĘCZMIEN**),

Podwieczorek: Gruszka 200g ,

Kolacja: pieczywo razowe 90g (**JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), bułka grahamka 40g (**GLUTEN, JAJA, ŻYTO**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Pasztecik drobiowy 1 szt. (**GLUTEN, SELER, GORCZYCA**), herbata b/c 250ml , zestaw warzyw 50 g , wędlina 50g (**SELER, GORCZYCA**), sałata - dodatek , posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt ,

Wartości odżywcze: Energia: 2821.98 kcal; Energia: 10397.96 kJ; Białko ogółem: 112.15 g; białko zwierzęce: 73.91 g; białko roślinne: 112.98 g; Tłuszcz: 99.73 g; Węglowodany ogółem: 376.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.53 g; Sód: 3989.45 mg; Potas: 3082.02 mg; Wapń: 755.18 mg; Fosfor: 1810.13 mg; Błonnik pokarmowy: 31.44 g; suma cukrów prostych: 44.47 g; Woda: 1212.62 g; Popiół: 21.71 g;

Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-07-16

Oddział: KNURÓW

Podstawowa Knurów

Śniadanie: zupa mleczna z kaszą manną 300ml (**MLEKO, GLUTEN**), Kakao 250ml (**MLEKO**), Pieczywo pszenne krojone 100g (**ŻYTO, PSZENICA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), dżem 50g (**S02**), Bułka maślana 80g (**MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM**), Owoc 1 szt. ,

Obiad: kompot 250ml , zupa koperkowa z ryżem 400ml (**MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM**), Makaron z serem białym 300g (**MLEKO**),

Kolacja: herbata b/c 250ml , pieczywo zwykłe 120g (**ŻYTO, PSZENICA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), wędlina 50g (**SELER, GORCZYCA**), zestaw warzyw 50 g , posiłek uzupełniający: kanapka wasa 37 g ,

Wartości odżywcze: Energia: 2408.14 kcal; Energia: 7371.07 kJ; Białko ogółem: 63.51 g; białko zwierzęce: 42.37 g; białko roślinne: 173.12 g; Tłuszcz: 69.31 g; Węglowodany ogółem: 273.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.20 g; Sód: 716.43 mg; Potas: 1585.66 mg; Wapń: 672.77 mg; Fosfor: 924.74 mg; Błonnik pokarmowy: 11.87 g; suma cukrów prostych: 59.68 g; Woda: 759.58 g; Popiół: 8.72 g;

Cukrzycowa Knurów

Śniadanie: zupa mleczna z kaszą manną 300ml (**MLEKO, GLUTEN**), kawa zbożowa 250ml (**MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN**), pieczywo razowe 120g (**JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), ser topiony 50g (**MLEKO**), Owoc 1 szt. ,

Obiad: kompot 250ml , zupa koperkowa z ryżem 400ml (**MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM**), Makaron z serem białym 300g (**MLEKO**),

Kolacja: herbata b /c 250ml , pieczywo razowe 120g (**JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), wędlina 50g (**SELER, GORCZYCA**), zestaw warzyw 50 g , posiłek uzupełniający: kanapka wasa 37 g ,

Wartości odżywcze: Energia: 2010.14 kcal; Energia: 5980.28 kJ; Białko ogółem: 56.50 g; białko zwierzęce: 44.29 g; białko roślinne: 157.73 g; Tłuszcz: 85.15 g; Węglowodany ogółem: 188.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.86 g; Sód: 670.67 mg; Potas: 1229.55 mg; Wapń: 636.71 mg; Fosfor: 990.47 mg; Błonnik pokarmowy: 9.67 g; suma cukrów prostych: 26.82 g; Woda: 599.73 g; Popiół: 7.72 g;

Łatwostrawna Knurów

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-07-16****Oddział: KNURÓW****Łatwostrawna Knurów**

Śniadanie:	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Kakao 250ml (MLEKO), Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), dżem 50g (S02), Bułka maślana 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Owoc 1 szt. ,
Obiad:	kompot 250ml , zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Makaron z serem białym 300g (MLEKO),
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), sałata - dodatek , pomidor 50g , posiłek uzupełniający: kanapka wasa 37 g ,
Wartości odżywcze:	Energia: 1761.70 kcal; Energia: 7357.48 kJ; Białko ogółem: 63.69 g; białko zwierzęce: 39.15 g; białko roślinne: 25.72 g; Tłuszcz: 58.86 g; Węglowodany ogółem: 253.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.51 g; Sód: 716.03 mg; Potas: 1622.96 mg; Wapń: 673.07 mg; Fosfor: 925.64 mg; Błonnik pokarmowy: 11.96 g; suma cukrów prostych: 59.69 g; Woda: 769.28 g; Popiół: 8.85 g;

Knurów III Trymestr

Śniadanie:	zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN), pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), Kakao 250ml (MLEKO), dżem 50g (S02), Bułka maślana 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), twarożek biały 30g (MLEKO), Owoc 1 szt. ,
2. śniadanie:	sok warzywny 300 ml ,
Obiad:	kompot 250ml , zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Makaron z serem białym 300g (MLEKO), Brzoskwinia 150g ,
Podwieczorek:	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA),
Kolacja:	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), herbata b/c 250ml , wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), sałata - dodatek , serek do chleba 50g , zestaw warzyw 50 g , bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), posiłek uzupełniający: kanapka wasa 37 g ,
Wartości odżywcze:	Energia: 2532.33 kcal; Energia: 8986.52 kJ; Białko ogółem: 107.34 g; białko zwierzęce: 62.95 g; białko roślinne: 100.68 g; Tłuszcz: 72.30 g; Węglowodany ogółem: 423.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.99 g; Sód: 1575.17 mg; Potas: 2330.77 mg; Wapń: 743.48 mg; Fosfor: 1333.33 mg; Błonnik pokarmowy: 20.73 g; suma cukrów prostych: 69.99 g; Woda: 986.58 g; Popiół: 13.27 g;

Knurów Dieta Laktacyjna

Śniadanie:	zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN), pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 10g (ŚMIETANKA), Kakao 250ml (MLEKO), dżem 50g (S02), Bułka maślana 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), twarożek biały 30g (MLEKO), Owoc 1 szt. ,
2. śniadanie:	sok warzywny 300 ml ,
Obiad:	kompot 250ml , zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Makaron z serem białym 300g (MLEKO), Brzoskwinia 150g ,
Podwieczorek:	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA),
Kolacja:	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 , serek do chleba 50g , zestaw warzyw 50 g , posiłek uzupełniający: kanapka wasa 37 g ,
Wartości odżywcze:	Energia: 3727.14 kcal; Energia: 13995.22 kJ; Białko ogółem: 96.54 g; białko zwierzęce: 52.61 g; białko roślinne: 100.21 g; Tłuszcz: 211.84 g; Węglowodany ogółem: 424.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 126.85 g; Sód: 1175.93 mg; Potas: 2158.06 mg; Wapń: 766.57 mg; Fosfor: 1220.84 mg; Błonnik pokarmowy: 20.73 g; suma cukrów prostych: 71.01 g; Woda: 969.15 g; Popiół: 11.97 g;

Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-07-17**Oddział: KNURÓW****Podstawowa Knurów**

Śniadanie:	zupa mleczna z pł. żytnimii 300ml (MLEKO), kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), zestaw warzyw 50 g ,
Obiad:	kompot 250ml , zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN), Schab w sosie 180g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kapusta biała gotowana 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), ziemniaki 250g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-07-17

Oddział: KNURÓW

Podstawowa Knurów

Kolacja: herbata b/c 250ml , pieczywo zwykłe 120g (**ŻYTO, PSZENICA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Pasta tarogowa z tuńczykiem 60g (**MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM**), zestaw warzyw 50 g , posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (**MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM**),

Wartości odżywcze: Energia: 2373.54 kcal; Energia: 7211.55 kJ; Białko ogółem: 80.56 g; białko zwierzęce: 63.48 g; białko roślinne: 169.06 g; Tłuszcz: 83.59 g; Węglowodany ogółem: 221.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.37 g; Sód: 3103.36 mg; Potas: 3859.02 mg; Wapń: 756.97 mg; Fosfor: 1355.50 mg; Błonnik pokarmowy: 17.35 g; suma cukrów prostych: 55.87 g; Woda: 1082.14 g; Popiół: 20.34 g;

Cukrzycowa Knurów

Śniadanie: zupa mleczna z pł. żytnimi 300ml (**MLEKO**), kawa zbożowa 250ml (**MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN**), pieczywo razowe 120g (**JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), wędlina 50g (**SELER, GORCZYCA**), zestaw warzyw 50 g ,

Obiad: kompot 250ml , zupa krupnik 400ml (**GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEŃ**), Schab w sosie 180g (**GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM**), Bukiet jarzyn 120g , ziemniaki 250g ,

Kolacja: herbata b /c 250ml , pieczywo razowe 120g (**JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Pasta tarogowa z tuńczykiem 60g (**MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM**), zestaw warzyw 50 g , posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (**MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM**),

Wartości odżywcze: Energia: 1998.53 kcal; Energia: 6626.03 kJ; Białko ogółem: 75.35 g; białko zwierzęce: 58.19 g; białko roślinne: 120.37 g; Tłuszcz: 85.09 g; Węglowodany ogółem: 201.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.42 g; Sód: 3032.61 mg; Potas: 3591.40 mg; Wapń: 523.09 mg; Fosfor: 1214.24 mg; Błonnik pokarmowy: 17.84 g; suma cukrów prostych: 43.63 g; Woda: 921.06 g; Popiół: 18.41 g;

Łatwostrawna Knurów

Śniadanie: zupa mleczna z pł. żytnimii 300ml (**MLEKO**), kawa zbożowa 250ml (**MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN**), Baton pszenny 100g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), wędlina 50g (**SELER, GORCZYCA**), pomidor 50g , sałata - dodatek ,

Obiad: kompot 250ml , zupa krupnik 400ml (**GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEŃ**), Schab w sosie 180g (**GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM**), Bukiet jarzyn 120g , ziemniaki 250g ,

Kolacja: Herbata b/c 250ml , Baton pszenny 100g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Pasta tarogowa z tuńczykiem 60g (**MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM**), sałata - dodatek , pomidor 50g , posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (**MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM**),

Wartości odżywcze: Energia: 1686.00 kcal; Energia: 7026.20 kJ; Białko ogółem: 80.82 g; białko zwierzęce: 60.26 g; białko roślinne: 21.74 g; Tłuszcz: 73.03 g; Węglowodany ogółem: 192.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.67 g; Sód: 3099.78 mg; Potas: 3881.38 mg; Wapń: 704.01 mg; Fosfor: 1345.37 mg; Błonnik pokarmowy: 18.02 g; suma cukrów prostych: 55.99 g; Woda: 1076.95 g; Popiół: 19.72 g;

Knurów III Trymestr

Śniadanie: zupa mleczna z pł. żytnimii 300ml (**MLEKO**), pieczywo razowe 90g (**JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), kawa zbożowa b/ c 250ml (**MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN**), wędlina 50g (**SELER, GORCZYCA**), zestaw warzyw 50 g , sałata - dodatek , pasztet pieczony 70g (**GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA**), bułka grahamka 40g (**GLUTEN, JAJA, ŻYTO**),

2. śniadanie: Jogurt naturalny 150g (**MLEKO, GLUTEN**),

Obiad: kompot 250ml , zupa krupnik 400ml (**GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEŃ**), Schab w sosie 180g (**GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM**), kapusta biała gotowana 150g (**GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM**), Bukiet jarzyn 120g , ziemniaki 250g ,

Podwieczorek: Mandarynka 1 szt. ,

Kolacja: pieczywo razowe 90g (**JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), herbata b/c 250ml , zestaw warzyw 50 g , Jajko klasy L 50 g (**JAJA**), sałata - dodatek , Pasta tarogowa z tuńczykiem 60g (**MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM**), bułka grahamka 40g (**GLUTEN, JAJA, ŻYTO**), posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (**MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM**),

Wartości odżywcze: Energia: 2897.19 kcal; Energia: 10622.69 kJ; Białko ogółem: 122.59 g; białko zwierzęce: 84.53 g; białko roślinne: 112.80 g; Tłuszcz: 112.39 g; Węglowodany ogółem: 362.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.31 g; Sód: 4550.67 mg; Potas: 5126.93 mg; Wapń: 949.59 mg; Fosfor: 2072.46 mg; Błonnik pokarmowy: 37.54 g; suma cukrów prostych: 63.57 g; Woda: 1428.73 g; Popiół: 28.66 g;

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-07-17****Oddział: KNURÓW****Knurów Dieta Laktacyjna**

Śniadanie:	zupa mleczna z pł. żytnimii 300ml (MLEKO), pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), zestaw warzyw 50 g , sałata - dodatek , pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO),
2. śniadanie:	Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN),
Obiad:	kompot 250ml , zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN), Schab w sosie 180g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), kapusta biała gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Bukiet jarzyn 150g , ziemniaki 250g ,
Podwieczorek:	Mandarynka 1 szt. ,
Kolacja:	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), herbata b/c 250ml , Jajko klasy L 50 g (JAJA), sałata - dodatek , Pasta tarogowa z tuńczykiem 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), zestaw warzyw 50 g , posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM),
Wartości odżywcze:	Energia: 2903.94 kcal; Energia: 10556.48 kJ; Białko ogółem: 124.01 g; białko zwierzęce: 84.56 g; białko roślinne: 119.16 g; Tłuszcz: 112.58 g; Węglowodany ogółem: 359.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.32 g; Sód: 4556.22 mg; Potas: 5191.13 mg; Wapń: 957.94 mg; Fosfor: 2081.86 mg; Błonnik pokarmowy: 38.30 g; suma cukrów prostych: 58.78 g; Woda: 1446.69 g; Popiół: 28.87 g;

Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-07-18**Oddział: KNURÓW****Podstawowa Knurów**

Śniadanie:	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), zestaw warzyw 50 g ,
Obiad:	kompot 250ml , zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Indyk pieczony 120g , Fasolka szparagowa 120g (STRĄCZKI), ziemniaki 250g , sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM),
Kolacja:	herbata b/c 250ml , pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), Paprykarz domowy 100g (GLUTEN, SELER, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA), zestaw warzyw 50 g , Pudding 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze:	Energia: 2216.14 kcal; Energia: 6563.87 kJ; Białko ogółem: 83.50 g; białko zwierzęce: 65.49 g; białko roślinne: 170.00 g; Tłuszcz: 63.66 g; Węglowodany ogółem: 223.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.75 g; Sód: 884.90 mg; Potas: 3728.26 mg; Wapń: 739.63 mg; Fosfor: 1380.65 mg; Błonnik pokarmowy: 17.63 g; suma cukrów prostych: 45.10 g; Woda: 1143.24 g; Popiół: 14.12 g;

Cukrzycowa Knurów

Śniadanie:	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), zestaw warzyw 50 g ,
Obiad:	kompot 250ml , zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Indyk gotowany 120g , Fasolka szparagowa 120g (STRĄCZKI), ziemniaki 250g , sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM),
Kolacja:	herbata b /c 250ml , pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), zestaw warzyw 50 g , Paprykarz domowy 100g (GLUTEN, SELER, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA), Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze:	Energia: 1786.73 kcal; Energia: 5750.62 kJ; Białko ogółem: 68.80 g; białko zwierzęce: 50.80 g; białko roślinne: 121.21 g; Tłuszcz: 61.08 g; Węglowodany ogółem: 208.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.29 g; Sód: 844.93 mg; Potas: 3604.88 mg; Wapń: 652.31 mg; Fosfor: 1198.32 mg; Błonnik pokarmowy: 17.53 g; suma cukrów prostych: 27.96 g; Woda: 1025.25 g; Popiół: 13.37 g;

Łatwostrawna Knurów

Śniadanie:	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO), kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Baton pszeniczny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), sałata - dodatek , pomidor 50g ,
------------	--

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-07-18****Oddział: KNURÓW****Łatwostrawna Knurów**

Obiad: kompot 250ml , zupa grysikowa 400ml (**GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM**), Indyk gotowany 120g , Marchewka gotowana 120g (**GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM**), ziemniaki 250g ,

Kolacja: Herbata b/c 250ml , Baton pszenny 100g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), wędlina 50g (**SELER, GORCZYCA**), sałata - dodatek , Pudding 150 g (**MLEKO**), pomidor 50g ,

Wartości odżywcze: Energia: 1394.32 kcal; Energia: 5812.11 kJ; Białko ogółem: 76.35 g; białko zwierzęce: 60.91 g; białko roślinne: 16.62 g; Tłuszcz: 55.01 g; Węglowodany ogółem: 161.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.19 g; Sód: 929.75 mg; Potas: 3685.19 mg; Wapń: 690.17 mg; Fosfor: 1272.60 mg; Błonnik pokarmowy: 15.72 g; suma cukrów prostych: 46.00 g; Woda: 1120.07 g; Popiół: 13.34 g;

Knurów III Trymestr

Śniadanie: zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (**MLEKO**), pieczywo razowe 90g (**JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), kawa zbożowa b/ c 250ml (**MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN**), ser topiony 50g (**MLEKO**), zestaw warzyw 50 g , sałata - dodatek , wędlina 50g (**SELER, GORCZYCA**), bułka grahamka 40g (**GLUTEN, JAJA, ŻYTO**),

2. śniadanie: Arbuz 150g ,

Obiad: kompot 250ml , zupa grysikowa 400ml (**GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM**), Indyk pieczony 120g , Fasolka szparagowa 120g (**STRĄCZKI**), Marchewka gotowana 150g (**GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM**), ziemniaki 250g , sos koperkowy 100ml (**MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM**),

Podwieczorek: Budyń śmietankowy b/c 200g (**MLEKO**),

Kolacja: pieczywo razowe 90g (**JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), herbata b/c 250ml , wędlina 50g (**SELER, GORCZYCA**), zestaw warzyw 50 g , Paprykarz domowy 100g (**GLUTEN, SELER, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA**), sałata - dodatek , bułka grahamka 40g (**GLUTEN, JAJA, ŻYTO**), Pudding 150 g (**MLEKO**),

Wartości odżywcze: Energia: 2978.07 kcal; Energia: 11030.55 kJ; Białko ogółem: 142.03 g; białko zwierzęce: 98.85 g; białko roślinne: 117.91 g; Tłuszcz: 88.02 g; Węglowodany ogółem: 419.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.44 g; Sód: 3191.62 mg; Potas: 5605.38 mg; Wapń: 1147.22 mg; Fosfor: 2555.30 mg; Błonnik pokarmowy: 40.26 g; suma cukrów prostych: 62.33 g; Woda: 1722.96 g; Popiół: 25.63 g;

Knurów Dieta Laktacyjna

Śniadanie: zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (**MLEKO**), pieczywo razowe 90g (**JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), kawa zbożowa b/ c 250ml (**MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN**), ser topiony 50g (**MLEKO**), zestaw warzyw 50 g , sałata - dodatek , wędlina 50g (**SELER, GORCZYCA**), Bułka grahamka 40g (**GLUTEN, JAJA, ŻYTO**),

2. śniadanie: Arbuz 150g ,

Obiad: kompot 250ml , zupa grysikowa 400ml (**GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM**), Indyk pieczony 120g , Fasolka szparagowa 150g (**STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŚMIETANKA**), Marchewka gotowana 150g (**GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM**), ziemniaki 250g , sos koperkowy 100ml (**MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM**),

Podwieczorek: Budyń śmietankowy b/c 200g (**MLEKO**),

Kolacja: pieczywo razowe 90g (**JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), herbata b/c 250ml , zestaw warzyw 50 g , Paprykarz domowy 100g (**GLUTEN, SELER, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA**), wędlina 50g (**SELER, GORCZYCA**), sałata - dodatek , bułka grahamka 40g (**GLUTEN, JAJA, ŻYTO**), Pudding 150 g (**MLEKO**),

Wartości odżywcze: Energia: 2968.80 kcal; Energia: 11000.27 kJ; Białko ogółem: 130.79 g; białko zwierzęce: 87.36 g; białko roślinne: 118.16 g; Tłuszcz: 91.50 g; Węglowodany ogółem: 421.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.03 g; Sód: 3167.70 mg; Potas: 5459.62 mg; Wapń: 1160.50 mg; Fosfor: 2435.42 mg; Błonnik pokarmowy: 41.35 g; suma cukrów prostych: 62.51 g; Woda: 1706.78 g; Popiół: 25.36 g;

Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-07-19**Oddział: KNURÓW****Podstawowa Knurów**

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-07-19****Oddział: KNURÓW****Podstawowa Knurów**

Śniadanie:	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), zestaw warzyw 50 g , Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA),
Obiad:	kompot 250ml , zupa szpinakowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kotlet z jaj 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), surówka z kapusty kiszzonej 120g , ziemniaki 250g ,
Kolacja:	herbata b/c 250ml , pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), zestaw warzyw 50 g , wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze:	Energia: 2533.56 kcal; Energia: 7215.83 kJ; Białko ogółem: 84.58 g; białko zwierzęce: 64.74 g; białko roślinne: 200.63 g; Tłuszcz: 80.08 g; Węglowodany ogółem: 241.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.70 g; Sód: 3539.77 mg; Potas: 3913.43 mg; Wapń: 969.10 mg; Fosfor: 1539.35 mg; Błonnik pokarmowy: 20.17 g; suma cukrów prostych: 44.61 g; Woda: 1309.74 g; Popiół: 21.65 g;

Cukrzycowa Knurów

Śniadanie:	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), zestaw warzyw 50 g , bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO),
Obiad:	kompot 250ml , zupa szpinakowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), ziemniaki 250g , surówka z kapusty kiszzonej 120g ,
Kolacja:	herbata b /c 250ml , pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), zestaw warzyw 50 g , wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze:	Energia: 2015.71 kcal; Energia: 6685.27 kJ; Białko ogółem: 73.01 g; białko zwierzęce: 49.62 g; białko roślinne: 126.59 g; Tłuszcz: 73.12 g; Węglowodany ogółem: 239.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.18 g; Sód: 3387.15 mg; Potas: 3785.96 mg; Wapń: 712.94 mg; Fosfor: 1347.55 mg; Błonnik pokarmowy: 22.71 g; suma cukrów prostych: 34.63 g; Woda: 1115.56 g; Popiół: 20.73 g;

Łatwostrawna Knurów

Śniadanie:	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), sałata - dodatek , Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA), pomidor 50g ,
Obiad:	kompot 250ml , zupa szpinakowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kotlet z jaj 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), surówka z marchewki i jabłka 120g , ziemniaki 250g ,
Kolacja:	Herbata b/c 250ml , Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), sałata - dodatek , pomidor 50g , Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze:	Energia: 1768.74 kcal; Energia: 7214.21 kJ; Białko ogółem: 95.88 g; białko zwierzęce: 72.63 g; białko roślinne: 24.44 g; Tłuszcz: 63.23 g; Węglowodany ogółem: 222.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.66 g; Sód: 3176.82 mg; Potas: 4164.34 mg; Wapń: 939.83 mg; Fosfor: 1669.57 mg; Błonnik pokarmowy: 21.01 g; suma cukrów prostych: 42.29 g; Woda: 1360.55 g; Popiół: 19.71 g;

Knurów III Trymestr

Śniadanie:	zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN), pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA), kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM), wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), zestaw warzyw 50 g , bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO),
2. śniadanie:	Grejpfrut 200 g ,
Obiad:	kompot 250ml , zupa szpinakowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kotlet z jaj 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), surówka z kapusty kiszzonej 150g , surówka z marchewki i jabłka 120g , ziemniaki 250g ,
Podwieczorek:	Kefir 200g (MLEKO),

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-07-19****Oddział: KNURÓW****Knurów III Trymestr**

Kolacja: pieczywo razowe 90g (**JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), herbata b/c 250ml, serek do chleba 50g, zestaw warzyw 50g, wędlina 50g (**SELER, GORCZYCA**), bułka grahamka 40g (**GLUTEN, JAJA, ŻYTO**), Jogurt naturalny 150g (**MLEKO, GLUTEN**),

Wartości odżywcze: Energia: 2578.19 kcal; Energia: 8760.09 kJ; Białko ogółem: 110.86 g; białko zwierzęce: 76.58 g; białko roślinne: 135.46 g; Tłuszcz: 77.77 g; Węglowodany ogółem: 355.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.98 g; Sód: 4791.60 mg; Potas: 5358.46 mg; Wapń: 1025.35 mg; Fosfor: 1964.35 mg; Błonnik pokarmowy: 38.73 g; suma cukrów prostych: 52.20 g; Woda: 1707.48 g; Popiół: 28.31 g;

Knurów Dieta Laktacyjna

Śniadanie: zupa mleczna z kaszą manną 350ml (**MLEKO, GLUTEN**), pieczywo razowe 90g (**JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), kawa zbożowa b/ c 250ml (**MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN**), Hummus 60g (**GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM**), wędlina 50g (**SELER, GORCZYCA**), zestaw warzyw 50g, bułka grahamka 40g (**GLUTEN, JAJA, ŻYTO**),

2. śniadanie: Grejpfrut 200g,

Obiad: kompot 250ml, zupa szpinakowa z ryżem 400ml (**MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM**), Kotlet z jaj 100g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA**), surówka z kapusty kiszzonej 150g, surówka z marchewki i jabłka 150g, ziemniaki 250g,

Podwieczorek: Kefir 200g (**MLEKO**),

Kolacja: pieczywo razowe 90g (**JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), herbata b/c 250ml, serek do chleba 50g, zestaw warzyw 50g, wędlina 50g (**SELER, GORCZYCA**), bułka grahamka 40g (**GLUTEN, JAJA, ŻYTO**), Jogurt naturalny 150g (**MLEKO, GLUTEN**),

Wartości odżywcze: Energia: 2631.90 kcal; Energia: 8992.59 kJ; Białko ogółem: 99.34 g; białko zwierzęce: 65.05 g; białko roślinne: 135.47 g; Tłuszcz: 87.23 g; Węglowodany ogółem: 361.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.56 g; Sód: 4410.26 mg; Potas: 5282.85 mg; Wapń: 1036.44 mg; Fosfor: 1846.06 mg; Błonnik pokarmowy: 40.57 g; suma cukrów prostych: 53.62 g; Woda: 1716.10 g; Popiół: 27.06 g;

Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-07-20**Oddział: KNURÓW****Podstawowa Knurów**

Śniadanie: zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (**MLEKO**), Kakao 250ml (**MLEKO**), Pieczywo pszenne krojone 100g (**ŻYTO, PSZENICA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), serek wiejski 200g, Owoc 1 szt., Bułka maślana 80g (**MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM**),

Obiad: kompot 250ml, zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (**MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM**), Buchty z sosem owocowym na ciepło 300g (**MLEKO, GLUTEN, JAJA**),

Kolacja: herbata b/c 250ml, pieczywo zwykłe 120g (**ŻYTO, PSZENICA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), pasztet pieczony 70g (**GLUTEN, „SELER, GORCZYCA**), zestaw warzyw 50g, posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt,

Wartości odżywcze: Energia: 2318.62 kcal; Energia: 6997.58 kJ; Białko ogółem: 66.44 g; białko zwierzęce: 48.27 g; białko roślinne: 170.15 g; Tłuszcz: 74.66 g; Węglowodany ogółem: 239.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.83 g; Sód: 1094.95 mg; Potas: 1890.12 mg; Wapń: 635.34 mg; Fosfor: 842.85 mg; Błonnik pokarmowy: 14.64 g; suma cukrów prostych: 60.43 g; Woda: 903.03 g; Popiół: 10.49 g;

Cukrzycowa Knurów

Śniadanie: zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (**MLEKO**), kawa zbożowa 250ml (**MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN**), pieczywo razowe 120g (**JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), serek wiejski 200g, zestaw warzyw 50g,

Obiad: kompot 250ml, zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (**MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM**), Buchty z sosem owocowym na ciepło 300g (**MLEKO, GLUTEN, JAJA**),

Kolacja: herbata b/c 250ml, pieczywo razowe 120g (**JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), pasztet pieczony 70g (**GLUTEN, „SELER, GORCZYCA**), zestaw warzyw 50g, posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt,

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: Kuchnia Ogólna w dniu: 2024-07-20****Oddział: KNURÓW****Cukrzycowa Knurów**

Wartości odżywcze: Energia: 1618.52 kcal; Energia: 5049.97 kJ; Białko ogółem: 52.78 g; białko zwierzęce: 42.08 g; białko roślinne: 113.90 g; Tłuszcz: 69.91 g; Węglowodany ogółem: 157.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.16 g; Sód: 631.39 mg; Potas: 1474.51 mg; Wapń: 425.28 mg; Fosfor: 625.87 mg; Błonnik pokarmowy: 10.62 g; suma cukrów prostych: 40.04 g; Woda: 672.72 g; Popiół: 7.91 g;

Łatwostrawna Knurów

Śniadanie: 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 , Owoc 1 szt. , Bułka maślana 80g (**MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM**),

Obiad: kompot 250ml , zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (**MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM**), Buchty z sosem owocowym na ciepło 300g (**MLEKO, GLUTEN, JAJA**),

Kolacja: Herbata b/c 250ml , Baton pszenny 100g (**GLUTEN, JAJA, SEZAM**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), wędlina 50g (**SELER, GORCZYCA**), salata - dodatek , pomidor 50g , posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt ,

Wartości odżywcze: Energia: 1468.55 kcal; Energia: 6130.64 kJ; Białko ogółem: 57.94 g; białko zwierzęce: 37.57 g; białko roślinne: 21.55 g; Tłuszcz: 47.84 g; Węglowodany ogółem: 212.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.31 g; Sód: 674.08 mg; Potas: 1735.99 mg; Wapń: 610.00 mg; Fosfor: 735.16 mg; Błonnik pokarmowy: 13.52 g; suma cukrów prostych: 58.97 g; Woda: 895.26 g; Popiół: 8.92 g;

Knurów III Trymestr

Śniadanie: zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (**MLEKO**), pieczywo razowe 90g (**JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Kakao 250ml (**MLEKO**), dżem 50g (**S02**), serek wiejski 200 g , Owoc 1 szt. , Bułka maślana 80g (**MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM**),

2. śniadanie: Mus owocowy/owocowo- warzywny 100g (**MLEKO, GLUTEN, JAJA**),

Obiad: kompot 250ml , zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (**MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM**), Buchty z sosem owocowym na ciepło 300g (**MLEKO, GLUTEN, JAJA**), Jabłko 200g ,

Podwieczorek: Maślanka 200 ml (**MLEKO**),

Kolacja: pieczywo razowe 90g (**JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), herbata b/c 250ml , ser żółty gouda 50g (**MLEKO**), zestaw warzyw 50 g , paszтет pieczony 70g (**GLUTEN, „ SELER, GORCZYCA**), posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt ,

Wartości odżywcze: Energia: 2447.42 kcal; Energia: 9234.73 kJ; Białko ogółem: 93.41 g; białko zwierzęce: 69.17 g; białko roślinne: 85.12 g; Tłuszcz: 89.07 g; Węglowodany ogółem: 317.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.01 g; Sód: 1692.45 mg; Potas: 2715.32 mg; Wapń: 1729.54 mg; Fosfor: 1457.75 mg; Błonnik pokarmowy: 21.11 g; suma cukrów prostych: 96.35 g; Woda: 1358.63 g; Popiół: 15.62 g;

Knurów Dieta Laktacyjna

Śniadanie: zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (**MLEKO**), pieczywo razowe 90g (**JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), Kakao 250ml (**MLEKO**), dżem 50g (**S02**), serek wiejski 200 g , Owoc 1 szt. , Bułka maślana 80g (**MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM**),

2. śniadanie: Maślanka 200 ml (**MLEKO**),

Obiad: kompot 250ml , zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (**MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM**), Buchty z sosem owocowym na ciepło 300g (**MLEKO, GLUTEN, JAJA**), Jabłko 200g ,

Podwieczorek: Maślanka 200 ml (**MLEKO**),

Kolacja: pieczywo razowe 90g (**JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA**), Masło 82 % tłuszczu 15g (**ŚMIETANKA**), herbata b/c 250ml , ser żółty gouda 50g (**MLEKO**), zestaw warzyw 50 g , paszтет pieczony 70g (**GLUTEN, „ SELER, GORCZYCA**), posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt ,

Wartości odżywcze: Energia: 2521.42 kcal; Energia: 9546.73 kJ; Białko ogółem: 100.21 g; białko zwierzęce: 75.97 g; białko roślinne: 85.12 g; Tłuszcz: 90.07 g; Węglowodany ogółem: 326.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.69 g; Sód: 1812.45 mg; Potas: 3015.32 mg; Wapń: 2329.54 mg; Fosfor: 1617.75 mg; Błonnik pokarmowy: 21.11 g; suma cukrów prostych: 105.75 g; Woda: 1540.03 g; Popiół: 17.02 g;