

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-07-21 niedziela	Podstawowa Knułów	zupa mleczna z pł. owsiany mi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) 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)		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) medaliony z indyka 100g (GLUTEN, JAJA) ziemniaki 200g Kapusta czerwona gotowana 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g waflę ryżowe 30 g	Energia [kcal] 3 362,8 Energia [kJ] 10 413,3 Białko ogółem [g] 78,7 białko zwierzęce [g] 69,2 białko roślinne [g] 185,1 Tłuszcz [g] 115,4 Węglowodany ogółem [g] 362,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 1 681,8 Potas [mg] 3 668,8 Wapń [mg] 889,2 Fosfor [mg] 1 455,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 105,9 Woda [g] 1 021,4 Popiół [g] 17,7
	Cukrzycowa Knułów	zupa mleczna z pł. owsiany mi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) 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)		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) medaliony z indyka 100g (GLUTEN, JAJA) Kapusta czerwona gotowana 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		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 waflę ryżowe 30 g	Energia [kcal] 3 330,4 Energia [kJ] 11 446,8 Białko ogółem [g] 89,8 białko zwierzęce [g] 72,2 białko roślinne [g] 139,4 Tłuszcz [g] 145,9 Węglowodany ogółem [g] 360,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,6 Sód [mg] 1 878 Potas [mg] 3 701 Wapń [mg] 569 Fosfor [mg] 1 418,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 89,6 Woda [g] 825 Popiół [g] 18,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-07-21 niedziela	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kielbasa na ciepło 80g (., SELER, GORCZYCA) pomidor 50g Ketchup 10 g (GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN) Bułka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/120ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka gotowana 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g wafile ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 878,8 Energia [kJ] 10 684,2 Białko ogółem [g] 79,2 białko zwierzęce [g] 69,1 białko roślinne [g] 38 Tłuszcz [g] 106,9 Węglowodany ogółem [g] 407,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 1 799,6 Potas [mg] 3 911,2 Wapń [mg] 878,3 Fosfor [mg] 1 471,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 108 Woda [g] 1 065,9 Popiół [g] 17,8
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Kielbasa na ciepło 80g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek ser żółty gouda 30g (MLEKO) Mus ztarda 10 g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ZYTO)	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) medaliony z indyka 100g (GLUTEN, JAJA) Marchewka gotowana 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	Banan 200g	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g Pasztecik drobiowy 1 szt. (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ZYTO) wafile ryżowe 30 g	Energia [kcal] 4 430,6 Energia [kJ] 14 452,1 Białko ogółem [g] 207,4 białko zwierzęce [g] 81,9 białko roślinne [g] 231,1 Tłuszcz [g] 187,7 Węglowodany ogółem [g] 549,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,3 Sód [mg] 2 546,2 Potas [mg] 4 008,3 Wapń [mg] 1 134,4 Fosfor [mg] 1 849,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 123,1 Woda [g] 1 112,1 Popiół [g] 22,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-07-21 niedziela	Knurow Dieta Laktacyjna	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, LUBIN) 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)	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) medaliony z indyka 100g (GLUTEN, JAJA) Kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	Banan 200g	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 Pasztecik drobiowy 1 szt. (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) waflę ryżowe 30 g	Energia [kcal] 4 030,4 Energia [kJ] 14 439,3 Białko ogółem [g] 131 białko zwierzęce [g] 76,3 białko roślinne [g] 140 Tłuszcz [g] 126 Węglowodany ogółem [g] 617,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,6 Sód [mg] 3 231 Potas [mg] 8 382,6 Wapń [mg] 1 093,8 Fosfor [mg] 2 258 Błonnik pokarmowy [g] 52 suma cukrów prostych [g] 101 Woda [g] 1 970 Popiół [g] 31,9
2024-07-22 poniedziałek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz z indyka 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN) surówka z ogórka kiszzonego 120 g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 2 111,6 Energia [kJ] 6 116 Białko ogółem [g] 86,4 białko zwierzęce [g] 75,3 białko roślinne [g] 163,1 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 175,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Sód [mg] 2 098,3 Potas [mg] 2 650,3 Wapń [mg] 612,9 Fosfor [mg] 1 188,6 Błonnik pokarmowy [g] 13,2 suma cukrów prostych [g] 47,4 Woda [g] 956,6 Popiół [g] 14,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-07-22 poniedziałek	Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz z indyka 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEŃ) surówka z ogórka kiszzonego 120 g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 1 948,6 Energia [kJ] 5 708,4 Białko ogółem [g] 81,3 białko zwierzęce [g] 71,5 białko roślinne [g] 155,4 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 165,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 2 030,4 Potas [mg] 2 434,9 Wapń [mg] 432,6 Fosfor [mg] 1 059,3 Błonnik pokarmowy [g] 13,2 suma cukrów prostych [g] 35 Woda [g] 820,1 Popiół [g] 13,2
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz z indyka 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEŃ) Brokuły 120g		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 : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 1 332,3 Energia [kJ] 5 557,7 Białko ogółem [g] 77 białko zwierzęce [g] 60,7 białko roślinne [g] 17,5 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 156,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 1 102,8 Potas [mg] 2 733,3 Wapń [mg] 631,1 Fosfor [mg] 1 093,1 Błonnik pokarmowy [g] 14,7 suma cukrów prostych [g] 47 Woda [g] 933,7 Popiół [g] 12,2
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) sałata - dodatek wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ZYTO) ser topiony 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g	serek wiejski 150g	kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz z indyka 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z ogórka kiszzonego 150g Kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEŃ) Brokuły 120g	Brzoskwinia 150g	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml ser żółty gouda 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ZYTO) posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 2 579,9 Energia [kJ] 9 387,5 Białko ogółem [g] 126,3 białko zwierzęce [g] 93,3 białko roślinne [g] 107,6 Tłuszcz [g] 101,1 Węglowodany ogółem [g] 316,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,9 Sód [mg] 4 128 Potas [mg] 3 481 Wapń [mg] 1 211,5 Fosfor [mg] 2 084,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 50,6 Woda [g] 1 262,1 Popiół [g] 23,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-07-22 poniedziałek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) ser topiony 50g (MLEKO) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) zestaw warzyw 50 g Sałata 10 g Masło 10g (ŚMIETANKA)	serek wiejski 150g	kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz z indyka 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z ogórka kiszzonego 150g Brokuły 150g Kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN)	Brzoskwinia 150g	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) ser żółty gouda 50g (MLEKO) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt Masło 10g (ŚMIETANKA)	Energia [kcal] 2 617,7 Energia [kJ] 9 529,9 Białko ogółem [g] 150,6 białko zwierzęce [g] 116,3 białko roślinne [g] 108,9 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 317 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,7 Sód [mg] 4 956,6 Potas [mg] 3 944,6 Wapń [mg] 1 221,1 Fosfor [mg] 2 355,6 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 50,5 Woda [g] 1 349 Popiół [g] 26,3
		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 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Banan 200g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsik wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) buraki 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta jajeczna 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) zestaw warzyw 50 g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 3 051,7 Energia [kJ] 9 896,6 Białko ogółem [g] 91,1 białko zwierzęce [g] 67,5 białko roślinne [g] 175,6 Tłuszcz [g] 113,2 Węglowodany ogółem [g] 316 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,4 Sód [mg] 2 742 Potas [mg] 4 421,1 Wapń [mg] 799,8 Fosfor [mg] 1 489,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 86,5 Woda [g] 1 342,6 Popiół [g] 20,1
		zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsik wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) buraki 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta jajeczna 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) zestaw warzyw 50 g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 378 Energia [kJ] 7 339,8 Białko ogółem [g] 88,1 białko zwierzęce [g] 74,4 białko roślinne [g] 159,2 Tłuszcz [g] 115,7 Węglowodany ogółem [g] 185,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38 Sód [mg] 2 700,7 Potas [mg] 3 615,1 Wapń [mg] 577 Fosfor [mg] 1 372,6 Błonnik pokarmowy [g] 14,6 suma cukrów prostych [g] 31 Woda [g] 1 099,4 Popiół [g] 17,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-07-23 wtorek	Łatwostrawna Knurów	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 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Banan 200g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsik wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) buraki 120g ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta jajeczna 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) sałata - dodatek pomidor 50g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 405,3 Energia [kJ] 9 883 Białko ogółem [g] 91,3 białko zwierzęce [g] 64,2 białko roślinne [g] 28,2 Tłuszcz [g] 102,7 Węglowodany ogółem [g] 296,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,8 Sód [mg] 2 741,6 Potas [mg] 4 458,4 Wapń [mg] 800,1 Fosfor [mg] 1 490,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 86,5 Woda [g] 1 352,3 Popiół [g] 20,2
	Knurów III Trymestr	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 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) twarożek biały 30g (MLEKO) Banan 200g	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsik wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) buraki 150g cukinia 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	Arbuz 150g	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Pasta jajeczna 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 957,2 Energia [kJ] 11 137 Białko ogółem [g] 123,3 białko zwierzęce [g] 72,1 białko roślinne [g] 99,2 Tłuszcz [g] 115,9 Węglowodany ogółem [g] 398,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,4 Sód [mg] 3 201,4 Potas [mg] 4 992,1 Wapń [mg] 875,6 Fosfor [mg] 1 771,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 91,8 Woda [g] 1 522,2 Popiół [g] 23,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-07-23 wtorek	Knurow Dieta Laktacyjna	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) Banan 200g	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń ryżmska 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) buraki 150g cukinia 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	Arbuz 150g	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 Pasta jajeczna 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) zestaw warzyw 50 g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 4 517,9 Energia [kJ] 17 660,2 Białko ogółem [g] 144,7 białko zwierzęce [g] 83,1 białko roślinne [g] 109,5 Tłuszcz [g] 240,5 Węglowodany ogółem [g] 497,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 129,3 Sód [mg] 3 759,2 Potas [mg] 7 502,9 Wapń [mg] 940,8 Fosfor [mg] 2 229,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 95,8 Woda [g] 2 028,7 Popiół [g] 29,6
2024-07-24 środa	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą jęczmienna 350ml (MLEKO, JĘCZMIEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) paszтет pieczony 70g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (ŚMIETANKA)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 2 329,5 Energia [kJ] 7 031,3 Białko ogółem [g] 56,9 białko zwierzęce [g] 44,9 białko roślinne [g] 163,8 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 209,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3 Sód [mg] 1 203,6 Potas [mg] 2 221,3 Wapń [mg] 650,9 Fosfor [mg] 966 Błonnik pokarmowy [g] 12,6 suma cukrów prostych [g] 60,6 Woda [g] 800,8 Popiół [g] 11,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-07-24 środa	Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) paszlet pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryż z wazymi i z cieciorą 300g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 2 032 Energia [kJ] 6 768,4 Białko ogółem [g] 60,8 białko zwierzęce [g] 39,6 białko roślinne [g] 124,5 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 209 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 1 707,6 Potas [mg] 2 415,5 Wapń [mg] 538,2 Fosfor [mg] 1 004,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 46,4 Woda [g] 646,6 Popiół [g] 13,3
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (MLEKO, JEĆZMIEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g pomidor 50g salata - dodatek		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (ŚMIETANKA)		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 : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 1 668,3 Energia [kJ] 6 954,8 Białko ogółem [g] 53,4 białko zwierzęce [g] 39,1 białko roślinne [g] 15,5 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 183,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,3 Sód [mg] 971,9 Potas [mg] 2 133 Wapń [mg] 653,3 Fosfor [mg] 918 Błonnik pokarmowy [g] 11,6 suma cukrów prostych [g] 60,2 Woda [g] 826,2 Popiół [g] 10,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-07-24 środa	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z kaszą jęczmienna 350ml (MLEKO, JĘCZMIEN) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) serek do chleba 50g zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (ŚMIETANKA) Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Kiwi 150g	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 wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 3 036,7 Energia [kJ] 11 216,5 Białko ogółem [g] 95,6 białko zwierzęce [g] 65,7 białko roślinne [g] 104,7 Tłuszcz [g] 127,6 Węglowodany ogółem [g] 382,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,8 Sód [mg] 2 496,7 Potas [mg] 3 560,9 Wapń [mg] 970,4 Fosfor [mg] 1 724,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 91,9 Woda [g] 1 281,2 Popiół [g] 19,8
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. żytnim 300ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 10g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) serek do chleba 50g zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (ŚMIETANKA) Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Kiwi 150g	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 10g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml Jajko klasy L 50 g (JAJA) sałata - dodatek wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 4 310 Energia [kJ] 16 450,9 Białko ogółem [g] 99 białko zwierzęce [g] 66,9 białko roślinne [g] 111,9 Tłuszcz [g] 269,3 Węglowodany ogółem [g] 380,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 152,1 Sód [mg] 2 512,3 Potas [mg] 3 639 Wapń [mg] 1 005,5 Fosfor [mg] 1 810,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 88 Woda [g] 1 299,3 Popiół [g] 20,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-07-25 czwartek	Podstawowa Knuarów	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		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN , SELER , SOJA , GORCZYCA , SEZAM , JĘCZMIEN) filet z kurczaka pieczony 100g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA , SEZAM) Fasolka szparagowa 120g (STRĄCZKI) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO , PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus 60g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA , SEZAM) zestaw warzyw 50 g waflę ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 878,3 Energia [kJ] 9 332,4 Białko ogółem [g] 75 białko zwierzęce [g] 53 białko roślinne [g] 173,9 Tłuszcz [g] 111,5 Węglowodany ogółem [g] 293 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Sód [mg] 2 358,4 Potas [mg] 3 892,3 Wapń [mg] 823,8 Fosfor [mg] 1 346,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 102,4 Woda [g] 1 048,3 Popiół [g] 19,6
	Cukrzycowa Knuarów	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		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN , SELER , SOJA , GORCZYCA , SEZAM , JĘCZMIEN) filet z kurczaka pieczony 100g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA , SEZAM) Fasolka szparagowa 120g (STRĄCZKI) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA , SEZAM , ŻYTO , PSZENICA , SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus 60g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA , SEZAM) zestaw warzyw 50 g waflę ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 544,9 Energia [kJ] 8 920,2 Białko ogółem [g] 69,9 białko zwierzęce [g] 47,7 białko roślinne [g] 125,4 Tłuszcz [g] 113,1 Węglowodany ogółem [g] 282,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 2 290,4 Potas [mg] 3 676,9 Wapń [mg] 643,5 Fosfor [mg] 1 217,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 90,1 Woda [g] 911,8 Popiół [g] 18,5
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 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		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN , SELER , SOJA , GORCZYCA , SEZAM , JĘCZMIEN) filet z kurczaka gotowany 100g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA , SEZAM) Marchewka gotowana 120g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA , SEZAM) ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN , JAJA , SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER , GORCZYCA) sałata - dodatek waflę ryżowe 30 g pomidor 50g	Energia [kcal] 2 258,4 Energia [kJ] 9 426,1 Białko ogółem [g] 74,4 białko zwierzęce [g] 50,1 białko roślinne [g] 25,5 Tłuszcz [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 281,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 1 839,9 Potas [mg] 3 995,3 Wapń [mg] 785,6 Fosfor [mg] 1 340,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 104,3 Woda [g] 1 070,6 Popiół [g] 18,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-07-25 czwartek	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) ser topiony 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) filet z kurczaka pieczony 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Fasolka szparagowa 120g (STRĄCZKI) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	Budyń śmietankowy b/c 200g (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 3 551,9 Energia [kJ] 13 649,2 Białko ogółem [g] 109,3 białko zwierzęce [g] 63,3 białko roślinne [g] 120,7 Tłuszcz [g] 134,6 Węglowodany ogółem [g] 488,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,7 Sód [mg] 3 834,5 Potas [mg] 5 228 Wapń [mg] 1 217,3 Fosfor [mg] 2 248,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 140,9 Woda [g] 1 471,4 Popiół [g] 28
	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, ŁUBIN) ser topiony 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlna 50g (SELER, GORCZYCA)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) filet z kurczaka pieczony 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Fasolka szparagowa 150g (STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŚMIETANKA) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	Budyń śmietankowy b/c 200g (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 3 291,5 Energia [kJ] 12 544,4 Białko ogółem [g] 127,4 białko zwierzęce [g] 83,2 białko roślinne [g] 118,9 Tłuszcz [g] 118,2 Węglowodany ogółem [g] 442,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,2 Sód [mg] 4 965,5 Potas [mg] 5 597,5 Wapń [mg] 1 174,1 Fosfor [mg] 2 427,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 113,7 Woda [g] 1 587,5 Popiół [g] 30,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-07-26 piątek	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) surówka z kapusty kiszzonej 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50 g Paprykarz 100g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 592 Energia [kJ] 7 489,3 Białko ogółem [g] 75,8 białko zwierzęce [g] 58,3 białko roślinne [g] 198,3 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 233,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 2 409,4 Potas [mg] 3 732,2 Wapń [mg] 715 Fosfor [mg] 1 447 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 39,2 Woda [g] 1 193,5 Popiół [g] 17,7
	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Ryba gotowana 100g (GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszzonej 120g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50 g Paprykarz 100g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 016,1 Energia [kJ] 6 594,9 Białko ogółem [g] 72,7 białko zwierzęce [g] 53,1 białko roślinne [g] 122,9 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 219,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 2 137,1 Potas [mg] 3 616,7 Wapń [mg] 529,1 Fosfor [mg] 1 388,8 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 29,1 Woda [g] 1 078,7 Popiół [g] 17,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-07-26 piątek	Łatwostrawna Knuirów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) 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		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Ryba gotowana 100g (GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) twaróg z koperkiem 60g (MLEKO) sałata - dodatek pomidor 50g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 505,8 Energia [kJ] 6 269,8 Białko ogółem [g] 86,5 białko zwierzęce [g] 66,7 białko roślinne [g] 21 Tłuszcz [g] 45,5 Węglowodany ogółem [g] 203,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 2 085,8 Potas [mg] 3 988,2 Wapń [mg] 716,8 Fosfor [mg] 1 492,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 40 Woda [g] 1 210,5 Popiół [g] 16
	Knuirów III Trymestr	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, LUBIN) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) surówka z kapusty kiszonej 150g surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g	Brzoskwinia 150g	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml Paprykarz 100g zestaw warzyw 50 g twaróg z koperkiem 30g (MLEKO) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 712 Energia [kJ] 9 361,5 Białko ogółem [g] 109,2 białko zwierzęce [g] 77,4 białko roślinne [g] 132,9 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 351 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 3 300,2 Potas [mg] 4 842,1 Wapń [mg] 860,2 Fosfor [mg] 1 984,7 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 52,7 Woda [g] 1 551,1 Popiół [g] 24

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-07-26 piątek	Knurow Dieta Laktacyjna	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, LUBIN) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Ryba gotowana 100g (GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty kiszonej 150g surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 250g	Brzoskwinia 150g	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml Paprykarz 100g zestaw warzyw 50 g twaróg z koperkiem 30g (MLEKO) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 703,3 Energia [kJ] 9 331,1 Białko ogółem [g] 120,6 białko zwierzęce [g] 89,7 białko roślinne [g] 131,9 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 341,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6 Sód [mg] 3 369,4 Potas [mg] 5 192,6 Wapń [mg] 865,8 Fosfor [mg] 2 113,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 54,1 Woda [g] 1 647,7 Popiół [g] 24,9
2024-07-27 sobota	Podstawowa Knurow	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 Dżem 50g (S02) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml Zupa kalafiorowa z kasza jaglaną 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron z gulaszem mięsno-warzywnym 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 70g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 2 766,7 Energia [kJ] 8 875,3 Białko ogółem [g] 107,2 białko zwierzęce [g] 78,3 białko roślinne [g] 180,9 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 285,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1 Sód [mg] 1 966,1 Potas [mg] 2 510 Wapń [mg] 797,3 Fosfor [mg] 1 346,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 71,6 Woda [g] 926,9 Popiół [g] 14,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-07-27 sobota	Cukrzykowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek wiejski 200 g zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml Zupa kalafiorowa z kasza jaglaną 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) ziemniaki 250g		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 50 g posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 1 768,2 Energia [kJ] 5 675,9 Białko ogółem [g] 66,9 białko zwierzęce [g] 52,9 białko roślinne [g] 117,2 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 175,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 1 786,1 Potas [mg] 2 834,8 Wapń [mg] 529,7 Fosfor [mg] 930,8 Błonnik pokarmowy [g] 13,6 suma cukrów prostych [g] 38,7 Woda [g] 869,8 Popiół [g] 13,1
	Łatwostrawna Knuarów	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 Dżem 50g (S02) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Makaron z gulaszem mięsno-warzywnym 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 1 899,4 Energia [kJ] 7 935,9 Białko ogółem [g] 95,9 białko zwierzęce [g] 67,5 białko roślinne [g] 29,6 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 260 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 1 550,5 Potas [mg] 2 435,3 Wapń [mg] 735,7 Fosfor [mg] 1 225 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 suma cukrów prostych [g] 71 Woda [g] 921,2 Popiół [g] 13,1
	Knuarów III Trymestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) dżem 50g (S02) serek wiejski 200 g Gruszka 200g bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml Zupa kalafiorowa z kasza jaglaną 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron z gulaszem mięsno-warzywnym 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	Maślanka 200 ml (MLEKO)	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 pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 2 910 Energia [kJ] 11 378,9 Białko ogółem [g] 135,1 białko zwierzęce [g] 99,2 białko roślinne [g] 96,8 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 362,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,3 Sód [mg] 2 563,1 Potas [mg] 3 355,7 Wapń [mg] 1 904 Fosfor [mg] 1 974 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 112,2 Woda [g] 1 415,8 Popiół [g] 19,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-07-27 sobota	Knurowa Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) dzem 50g (S02) serek wiejski 150g Gruszka 200g Bułka maślana 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml Zupa kalafiorowa z kasza jaglaną 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron z gulaszem mięsno-warzywnym 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	Maślanka 200ml (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml ser żółty gouda 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50g pasztet pieczony 70g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 2 910 Energia [kJ] 11 378,9 Białko ogółem [g] 135,1 białko zwierzęce [g] 99,2 białko roślinne [g] 96,8 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 362,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,3 Sód [mg] 2 563,1 Potas [mg] 3 355,7 Wapń [mg] 1 904 Fosfor [mg] 1 974 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 112,2 Woda [g] 1 415,8 Popiół [g] 19,6
2024-07-28 niedziela	Podstawowa Knurowa	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kielbasa na ciepło 80g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g Mus ztarda 10g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) udko pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g surówka z kapusty białej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g posiłek uzupełniający : Koktajl owocowy b/c 180ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 355,3 Energia [kJ] 6 075,4 Białko ogółem [g] 68,3 białko zwierzęce [g] 75,6 białko roślinne [g] 171,3 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 220,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 1 631,4 Potas [mg] 3 997,6 Wapń [mg] 663,7 Fosfor [mg] 1 160 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 38,6 Woda [g] 1 191,7 Popiół [g] 17,1
	Cukrzykowa Knurowa	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) herbata 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kielbasa na ciepło 80g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g Mus ztarda 10g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) udko pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty białej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g posiłek uzupełniający : Koktajl owocowy b/c 180ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 018,6 Energia [kJ] 5 652,1 Białko ogółem [g] 65,8 białko zwierzęce [g] 75,5 białko roślinne [g] 120,2 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 198,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 1 622,3 Potas [mg] 3 421,7 Wapń [mg] 658,5 Fosfor [mg] 1 087,2 Błonnik pokarmowy [g] 14,4 suma cukrów prostych [g] 37,9 Woda [g] 1 089,2 Popiół [g] 16

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-07-28 niedziela	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) herbata 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kielbasa na ciepło 80g (., SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) udko gotowane 1szt marchewka gotowana 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		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 : Koktajl owocowy b/c 180ml (MLEKO)	Energia [kcal] 1 889,3 Energia [kJ] 6 818,9 Białko ogółem [g] 90,2 białko zwierzęce [g] 96,9 białko roślinne [g] 21,1 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 181,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,5 Sód [mg] 1 069,3 Potas [mg] 3 953 Wapń [mg] 621,1 Fosfor [mg] 1 360,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 38,4 Woda [g] 1 203 Popiół [g] 14,6
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata 250ml Kielbasa na ciepło 80g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Musztarda 10 g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jajko klasy L 50 g (JAJA)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) udko pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty białej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka gotowana 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	sok warzywny 300 ml	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 100g (MLEKO) posiłek uzupełniający : Koktajl owocowy b/c 180ml (MLEKO) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Energia [kcal] 2 983,1 Energia [kJ] 8 368,7 Białko ogółem [g] 191,7 białko zwierzęce [g] 104,1 białko roślinne [g] 205,2 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 334,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 Sód [mg] 2 564,9 Potas [mg] 3 433,1 Wapń [mg] 909,2 Fosfor [mg] 1 749,7 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 52,2 Woda [g] 1 316,9 Popiół [g] 20,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-07-28 niedziela	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata 250ml Kiełbasa na ciepło 80g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Musztarda 10 g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jajko klasy L 50 g (JAJA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) udko pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty białej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	sok warzywny 300 ml	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 100g (MLEKO) posiłek uzupełniający : Koktajl owocowy b/c 180ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 754,5 Energia [kJ] 7 817 Białko ogółem [g] 195,7 białko zwierzęce [g] 108,8 białko roślinne [g] 191,6 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 295,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40 Sód [mg] 2 611,4 Potas [mg] 3 646,9 Wapń [mg] 918,4 Fosfor [mg] 1 734,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 56,1 Woda [g] 1 405 Popiół [g] 20,1
2024-07-29 poniedziałek	Podstawowa Knurow	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50 g ser żółty gouda 50g (MLEKO)		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Karczek w sosie własnym 200g (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kapusta czerwona gotowana 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJA) zestaw warzyw 50 g sok warzywny 300 ml	Energia [kcal] 2 197,2 Energia [kJ] 6 404,5 Białko ogółem [g] 75,4 białko zwierzęce [g] 64,8 białko roślinne [g] 162,7 Tłuszcz [g] 100,4 Węglowodany ogółem [g] 143 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,7 Sód [mg] 1 851,3 Potas [mg] 3 158,8 Wapń [mg] 597,8 Fosfor [mg] 1 129,5 Błonnik pokarmowy [g] 13,9 suma cukrów prostych [g] 17,4 Woda [g] 863,8 Popiół [g] 14,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-07-29 poniedziałek	Cukrzykowa Knurow	herbata 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYZO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50 g ser żółty gouda 50g (MLEKO)		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Karczek w sosie własnym 200g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kapusta czerwona gotowana 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYZO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJA) zestaw warzyw 50 g sok warzywny 300 ml	Energia [kcal] 1 960,6 Energia [kJ] 6 399,8 Białko ogółem [g] 75,4 białko zwierzęce [g] 64,5 białko roślinne [g] 114,1 Tłuszcz [g] 105 Węglowodany ogółem [g] 145 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,5 Sód [mg] 1 851,3 Potas [mg] 3 158,8 Wapń [mg] 597,8 Fosfor [mg] 1 129,5 Błonnik pokarmowy [g] 13,9 suma cukrów prostych [g] 17,4 Woda [g] 863,8 Popiół [g] 14,7
	Łatwostrawna Knurow	herbata 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g salata		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Karczek w sosie własnym 200g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 120g ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek pomidor 50g sok warzywny 300 ml	Energia [kcal] 1 284 Energia [kJ] 5 345,2 Białko ogółem [g] 62 białko zwierzęce [g] 47,1 białko roślinne [g] 16,1 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 114,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 1 684,2 Potas [mg] 3 294,5 Wapń [mg] 135,3 Fosfor [mg] 826,4 Błonnik pokarmowy [g] 13,3 suma cukrów prostych [g] 16,9 Woda [g] 806,4 Popiół [g] 12,9
	Knurow III Trymestr	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYZO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek zestaw warzyw 50 g ser żółty gouda 50g (MLEKO)	Nektarynka 100g	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Karczek w sosie własnym 200g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) brokuły 120g ziemniaki 250g	Pudding 150 g (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYZO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml Jajko gotowane 1 szt. (JAJA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sok warzywny 300 ml	Energia [kcal] 2 038,7 Energia [kJ] 7 439,3 Białko ogółem [g] 94,2 białko zwierzęce [g] 77,3 białko roślinne [g] 77,7 Tłuszcz [g] 107,5 Węglowodany ogółem [g] 172,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,5 Sód [mg] 1 917,3 Potas [mg] 3 962,3 Wapń [mg] 746,3 Fosfor [mg] 1 412 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 34,7 Woda [g] 1 175,7 Popiół [g] 17,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-07-29 poniedziałek	Knurow Dieta Laktacyjna	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek ser żółty gouda 50g (MLEKO)	Nektarynka 100g	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Karczek w sosie własnym 200g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 150g ziemniaki 250g	Pudding 150 g (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g Jajko gotowane 1 szt. (JAJA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sok warzywny 300 ml	Energia [kcal] 2 151,5 Energia [kJ] 7 894,6 Białko ogółem [g] 118,6 białko zwierzęce [g] 100,4 białko roślinne [g] 79,1 Tłuszcz [g] 108,9 Węglowodany ogółem [g] 173,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,9 Sód [mg] 2 747,3 Potas [mg] 4 436,5 Wapń [mg] 760 Fosfor [mg] 1 685,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 34,8 Woda [g] 1 277,7 Popiół [g] 20,7
	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 100g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Brzoskwinia 150g		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kluski z mięsem z masłem 300g (SELER) Kapusta kiszona gotowana 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasztecik drobiowy 1 szt. (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g wałki ryżowe 30 g	Energia [kcal] 3 881,1 Energia [kJ] 13 535,5 Białko ogółem [g] 77,7 białko zwierzęce [g] 45,8 białko roślinne [g] 183,9 Tłuszcz [g] 170,2 Węglowodany ogółem [g] 411,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,6 Sód [mg] 1 886,1 Potas [mg] 4 086,3 Wapń [mg] 869,2 Fosfor [mg] 1 349,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 114,1 Woda [g] 1 001,3 Popiół [g] 20,3
2024-07-30 wtorek	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Brzoskwinia 150g		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kluski z mięsem z masłem 300g (SELER) Kapusta kiszona gotowana 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasztecik drobiowy 1 szt. (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g wałki ryżowe 30 g	Energia [kcal] 3 079,3 Energia [kJ] 11 162 Białko ogółem [g] 64,2 białko zwierzęce [g] 39,6 białko roślinne [g] 127,7 Tłuszcz [g] 165,9 Węglowodany ogółem [g] 305 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45 Sód [mg] 1 425,3 Potas [mg] 3 722,5 Wapń [mg] 653,7 Fosfor [mg] 1 126,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 97,3 Woda [g] 835,5 Popiół [g] 17,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-07-30 wtorek	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) Brzoskwinia 150g bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER) surówka z kapusty pekińskiej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g waflę ryżowe 30g	Energia [kcal] 3 046,5 Energia [kJ] 12 730,2 Białko ogółem [g] 83,8 białko zwierzęce [g] 49,1 białko roślinne [g] 35,9 Tłuszcz [g] 137,2 Węglowodany ogółem [g] 389,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,2 Sód [mg] 1 606,3 Potas [mg] 4 232 Wapń [mg] 855,9 Fosfor [mg] 1 429,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 114,7 Woda [g] 1 014,5 Popiół [g] 19,5
	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) serek do chleba 50g Brzoskwinia 150g bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER) surówka z kapusty pekińskiej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kapusta kiszona gotowana 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Jogurt owocowy 150g	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml Pasztecik drobiowy 1 szt. (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek zestaw warzyw 50g Jajko klasy L 50g (JAJA) waflę ryżowe 30g	Energia [kcal] 4 099,6 Energia [kJ] 16 274,8 Białko ogółem [g] 107,1 białko zwierzęce [g] 67,1 białko roślinne [g] 100,9 Tłuszcz [g] 201,7 Węglowodany ogółem [g] 466,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,7 Sód [mg] 2 520,2 Potas [mg] 5 000,5 Wapń [mg] 1 233,2 Fosfor [mg] 1 955,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 151,3 Woda [g] 1 474,6 Popiół [g] 26,8
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) serek do chleba 50g Bułka maślana 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Brzoskwinia 150g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER) Kapusta kiszona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	Jogurt owocowy 150g	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml Pasztecik drobiowy 1 szt. (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek zestaw warzyw 50g Jajko klasy L 50g (JAJA) waflę ryżowe 30g	Energia [kcal] 3 980,1 Energia [kJ] 15 774,6 Białko ogółem [g] 107,1 białko zwierzęce [g] 63,9 białko roślinne [g] 104 Tłuszcz [g] 185,1 Węglowodany ogółem [g] 478,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,7 Sód [mg] 2 804,7 Potas [mg] 6 370 Wapń [mg] 1 193,4 Fosfor [mg] 2 044,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 125,6 Woda [g] 1 763,6 Popiół [g] 30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-07-31 środa	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) zrazy wieprzowe duszone 120g (JAJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 250g surówka z ogórka kiszzonego 120 g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) zestaw warzyw 50 g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 278,2 Energia [kJ] 6 309,5 Białko ogółem [g] 78,2 białko zwierzęce [g] 74,3 białko roślinne [g] 164,9 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 187,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,3 Sód [mg] 2 509,1 Potas [mg] 3 424,6 Wapń [mg] 1 037,6 Fosfor [mg] 1 317,8 Błonnik pokarmowy [g] 12,9 suma cukrów prostych [g] 33,8 Woda [g] 1 072,1 Popiół [g] 16,3
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) zrazy wieprzowe duszone 120g (JAJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 250g surówka z ogórka kiszzonego 120 g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) zestaw warzyw 50 g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 944,8 Energia [kJ] 5 897,2 Białko ogółem [g] 73,1 białko zwierzęce [g] 69 białko roślinne [g] 116,3 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 177,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 2 441,1 Potas [mg] 3 209,3 Wapń [mg] 857,3 Fosfor [mg] 1 188,5 Błonnik pokarmowy [g] 12,9 suma cukrów prostych [g] 21,5 Woda [g] 935,6 Popiół [g] 15,3
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) zrazy wieprzowe duszone 120g (JAJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 250g Buraki 120g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pomidor 50g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 400,8 Energia [kJ] 5 816 Białko ogółem [g] 76,5 białko zwierzęce [g] 59,4 białko roślinne [g] 18,3 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 161,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 2 353,4 Potas [mg] 3 875,1 Wapń [mg] 654,9 Fosfor [mg] 1 185,5 Błonnik pokarmowy [g] 13,8 suma cukrów prostych [g] 43 Woda [g] 1 112,5 Popiół [g] 16,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-07-31 środa	Knurow III Trimestr	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) ser żółty gouda 50g (MLEKO) wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	Jabłko 200g	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) zrazy wieprzowe duszone 120g (JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 250g surówka z ogórka kiszzonego 120 g Buraki 150g	Kefir 200g (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/ c 250ml wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 131,8 Energia [kJ] 6 981,6 Białko ogółem [g] 81,8 białko zwierzęce [g] 74,3 białko roślinne [g] 91,3 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 246,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,3 Sód [mg] 2 951,3 Potas [mg] 4 055,8 Wapń [mg] 1 023,9 Fosfor [mg] 1 308,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 43,2 Woda [g] 1 346,9 Popiół [g] 18,9
	Knurow Dieta Laktacyjna	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) ser żółty gouda 50g (MLEKO) wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	Jabłko 200g	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) zrazy wieprzowe duszone 120g (JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 250g surówka z ogórka kiszzonego 150g Buraki 150g	Kefir 200g (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/ c 250ml wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 195,5 Energia [kJ] 7 022,8 Białko ogółem [g] 94,1 białko zwierzęce [g] 86,6 białko roślinne [g] 92,1 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 349,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,3 Sód [mg] 3 763 Potas [mg] 4 245,9 Wapń [mg] 1 028,1 Fosfor [mg] 1 448,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 42,6 Woda [g] 1 421,6 Popiół [g] 21,5

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,
SO₂ - 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,