

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-07-01 poniedziałek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 50g (GLUTEN, ,,SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JEĆZMIEN) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 250g (JEĆZMIEN) surówka z ogórka kiszzonego 120 g			herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina drobiowa 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	<b>Wartość netto [zł]</b> 13,56 <b>Wartość brutto [zł]</b> 14,09 <b>Energia [kcal]</b> 2 432,4 <b>Energia [kJ]</b> 7 465,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,1 <b>białko zwierzęce [g]</b> 83,8 <b>białko roślinne [g]</b> 168,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 206,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 34,6 <b>Sód [mg]</b> 2 987,8 <b>Potas [mg]</b> 2 667,9 <b>Wapń [mg]</b> 726 <b>Fosfor [mg]</b> 1 540,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 46,4 <b>Woda [g]</b> 950,4 <b>Popiół [g]</b> 15,5	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-07-01 poniedziałek	Cukrzykowa Knurów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)		kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z ogórka kiszzonego 120 g Kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN)		serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA) 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	<b>Wartość netto [zł]</b> 14,11 <b>Wartość brutto [zł]</b> 14,64 <b>Energia [kcal]</b> 2 322,7 <b>Energia [kJ]</b> 7 283,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,3 <b>białko zwierzęce [g]</b> 79,9 <b>białko roślinne [g]</b> 163,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 208,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 33,1 <b>Sód [mg]</b> 3 094,1 <b>Potas [mg]</b> 2 556,7 <b>Wapń [mg]</b> 553,8 <b>Fosfor [mg]</b> 1 500,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 36,4 <b>Woda [g]</b> 836,9 <b>Popiół [g]</b> 15,9	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-07-01 poniedziałek	Łatwostrawna Knułów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JEĆZMIEN) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 250g (JEĆZMIEN) Brokuły 120g			Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	<b>Wartość netto [zł] 16,29</b> <b>Wartość brutto [zł] 16,98</b> <b>Energia [kcal] 2 158,4</b> <b>Energia [kJ] 6 758,5</b> <b>Białko ogółem [g] 108,6</b> <b>białko zwierzęce [g] 89,8</b> <b>białko roślinne [g] 137,1</b> <b>Tłuszcz [g] 60</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 206,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1</b> <b>Sód [mg] 2 385,2</b> <b>Potas [mg] 3 051</b> <b>Wapń [mg] 733,6</b> <b>Fosfor [mg] 1 632,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 16,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 45,1</b> <b>Woda [g] 1 004,6</b> <b>Popiół [g] 15</b>	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-07-01 poniedziałek	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/ c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pasta "pastella" 80g ( <b>GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g pasztet pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JEĆZMIEN</b> ) Gulasz mięsny 250g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z ogórka kiszzonego 150g Kasza jęczmienna 250g ( <b>JEĆZMIEN</b> )	Pudding 150 g ( <b>MLEKO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/ c 250ml Galarełka z warzywami 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	<b>Wartość netto [zł] 22,04</b> <b>Wartość brutto [zł] 22,71</b> <b>Energia [kcal] 2 334,3</b> <b>Energia [kJ] 7 707,2</b> <b>Białko ogółem [g] 122,6</b> <b>białko zwierzęce [g] 107,9</b> <b>białko roślinne [g] 104,6</b> <b>Tłuszcz [g] 79,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 263,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,5</b> <b>Sód [mg] 3 844,5</b> <b>Potas [mg] 3 348</b> <b>Wapń [mg] 704,4</b> <b>Fosfor [mg] 1 817,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 46,6</b> <b>Woda [g] 1 192,6</b> <b>Popiół [g] 20</b>	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-07-01 poniedziałek	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pasta "pastella" 80g ( <b>GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g paszlet pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JEĆZMIEN</b> ) Gulasz mięsny 250g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z ogórka kiszzonego 150g Kasza jęczmienna 250g ( <b>JEĆZMIEN</b> )	Pudding 150 g ( <b>MLEKO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Galaretką z warzywami 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 27,73 <b>Wartość brutto [zł]</b> 28,65 <b>Energia [kcal]</b> 3 814 <b>Energia [kJ]</b> 14 507,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 137,2 <b>białko zwierzęce [g]</b> 103,1 <b>białko roślinne [g]</b> 108,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 231,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 307,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 132,8 <b>Sód [mg]</b> 4 592,7 <b>Potas [mg]</b> 3 779,1 <b>Wapń [mg]</b> 777,1 <b>Fosfor [mg]</b> 2 096,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,2 <b>Woda [g]</b> 1 273,7 <b>Popiół [g]</b> 23,4	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-07-02 wtorek	Podstawowa Knułów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) dżem 50g (S02) Owoc 1 szt. bulka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) bitki wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) surówka z kapusty białej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta śledziowa z twarogiem 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g sok owocowy 300 ml	<b>Wartość netto [zł] 16,52</b> <b>Wartość brutto [zł] 17,1</b> <b>Energia [kcal] 2 710,8</b> <b>Energia [kJ] 8 342,4</b> <b>Białko ogółem [g] 101,8</b> <b>białko zwierzęce [g] 66,4</b> <b>białko roślinne [g] 192,4</b> <b>Tłuszcz [g] 89,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 278</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9</b> <b>Sód [mg] 3 234,8</b> <b>Potas [mg] 4 107,7</b> <b>Wapń [mg] 762,8</b> <b>Fosfor [mg] 1 402,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 17,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 58,9</b> <b>Woda [g] 1 177,7</b> <b>Popiół [g] 21,7</b>	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-07-02 wtorek Cukrzykowa Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) tw aróg 60g (MLEKO) Owoc 1 szt. pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) bitki wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) surówka z kapusty białej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta śledziowa z twarogiem 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g sok owocowy 300 ml	<b>Wartość netto [zł] 16,3</b> <b>Wartość brutto [zł] 16,76</b> <b>Energia [kcal] 2 470,4</b> <b>Energia [kJ] 7 899,4</b> <b>Białko ogółem [g] 94,2</b> <b>białko zwierzęce [g] 72,2</b> <b>białko roślinne [g] 167,5</b> <b>Tłuszcz [g] 93,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 259,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5</b> <b>Sód [mg] 3 223,7</b> <b>Potas [mg] 4 205,1</b> <b>Wapń [mg] 627,2</b> <b>Fosfor [mg] 1 501</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 34,5</b> <b>Woda [g] 1 191,8</b> <b>Popiół [g] 21,9</b>	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-07-02 wtorek	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) dżem 50g (S02) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Owoc 1 szt.		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) bitki wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) cukinia 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g			Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) sałata - dodatek Pasta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA) pomidor 50g sok owocowy 300 ml	<b>Wartość netto [zł] 17,68</b> <b>Wartość brutto [zł] 18,33</b> <b>Energia [kcal] 2 544,1</b> <b>Energia [kJ] 8 381</b> <b>Białko ogółem [g] 85,2</b> <b>białko zwierzęce [g] 63,2</b> <b>białko roślinne [g] 140,5</b> <b>Tłuszcz [g] 77,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 288,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2</b> <b>Sód [mg] 1 302,8</b> <b>Potas [mg] 4 250,8</b> <b>Wapń [mg] 683,7</b> <b>Fosfor [mg] 1 341,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 18,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 63,3</b> <b>Woda [g] 1 294,1</b> <b>Popiół [g] 15,9</b>	

Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) twarożek biały 50g (MLEKO) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) dżem 50g (S02) Owoc 1 szt.	Mus owocowy/owoc owo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) bitki drobiowe 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) surówka z kapusty białej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) cukinia 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	Kaszka smakija 130g	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml Pasta śledziowa z twarogiem 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) ser topiony 50g (MLEKO) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) zestaw warzyw 50 g sok owocowy 300 ml	<b>Wartość netto [zł]</b> 19,91 <b>Wartość brutto [zł]</b> 20,62 <b>Energia [kcal]</b> 2 714 <b>Energia [kJ]</b> 10 073,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,3 <b>białko zwierzęce [g]</b> 67 <b>białko roślinne [g]</b> 97,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 95,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 411,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 39,3 <b>Sód [mg]</b> 4 160 <b>Potas [mg]</b> 4 840,4 <b>Wapń [mg]</b> 1 002,4 <b>Fosfor [mg]</b> 1 929,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,3 <b>Woda [g]</b> 1 545,2 <b>Popiół [g]</b> 26,5	

2024-07-02 wtorek

Knurow III Trymestr

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-07-02 wtorek	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 10g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) dżem 50g (S02) twarożek biały 50g (MLEKO) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Owoc 1 szt.	Mus owocowy/owoc owo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) bitki wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) cukinia 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty białej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	Kaszka smakija 130g	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ZYTO) Masło 10g (ŚMIETANKA) Pasta śledziowa z twarogiem 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) herbata b/c 250ml ser topiony 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sok owocowy 300 ml	<b>Wartość netto [zł]</b> 26,18 <b>Wartość brutto [zł]</b> 27,07 <b>Energia [kcal]</b> 4 092,2 <b>Energia [kJ]</b> 16 105,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 117 <b>białko zwierzęce [g]</b> 81,6 <b>białko roślinne [g]</b> 96,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 248,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 359,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 135,6 <b>Sód [mg]</b> 4 140 <b>Potas [mg]</b> 5 124,7 <b>Wapń [mg]</b> 1 097,1 <b>Fosfor [mg]</b> 2 093,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,4 <b>Woda [g]</b> 1 605,6 <b>Popiół [g]</b> 27,6	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-07-03 środa	Podstawowa Knułów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER) Kapusta kiszona gotowana 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g pieczywo chrupkie crispy 30 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 13,17 <b>Wartość brutto [zł]</b> 13,73 <b>Energia [kcal]</b> 2 745 <b>Energia [kJ]</b> 5 800,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,8 <b>białko zwierzęce [g]</b> 86,7 <b>białko roślinne [g]</b> 244,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 89,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 164 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 47,8 <b>Sód [mg]</b> 1 863 <b>Potas [mg]</b> 2 062,3 <b>Wapń [mg]</b> 1 090,8 <b>Fosfor [mg]</b> 1 148,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 12,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 46,1 <b>Woda [g]</b> 853,5 <b>Popiół [g]</b> 14,6	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-07-03 środa	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER) Kapusta kiszona gotowana 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		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, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g pieczywo chrupkie crispy 30 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 13,72 <b>Wartość brutto [zł]</b> 14,29 <b>Energia [kcal]</b> 2 635,3 <b>Energia [kJ]</b> 5 618,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 90 <b>białko zwierzęce [g]</b> 82,8 <b>białko roślinne [g]</b> 239,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 98,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 165,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 46,2 <b>Sód [mg]</b> 1 969,2 <b>Potas [mg]</b> 1 951,2 <b>Wapń [mg]</b> 918,6 <b>Fosfor [mg]</b> 1 108,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 36,1 <b>Woda [g]</b> 740 <b>Popiół [g]</b> 15,1	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-07-03 środa	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) twaróg z koperkiem 60g (MLEKO) pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) kluski z mięsem z masekiem 300g (SELER) Marchewka mini 150g			Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pasta z białek z koperkiem 60g (JAJA) pomidor 50g sałata - dodatek pieczywo chrupkie crispy 30 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 15,77 <b>Wartość brutto [zł]</b> 16,33 <b>Energia [kcal]</b> 2 591,7 <b>Energia [kJ]</b> 8 148,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 70,3 <b>białko zwierzęce [g]</b> 54,2 <b>białko roślinne [g]</b> 139,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 103,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 293,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 43,3 <b>Sód [mg]</b> 1 251,8 <b>Potas [mg]</b> 3 505,6 <b>Wapń [mg]</b> 690,7 <b>Fosfor [mg]</b> 1 262,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,6 <b>Woda [g]</b> 875,2 <b>Popiół [g]</b> 13,8	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-07-03 środa	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/ c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	drożdżowka 1 sztuka	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ) kluski z mięsem z maselkiem 300g ( <b>SELER</b> ) Kapusta kiszone gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Marchewka mini 150g	Mleko smakowe 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/ c 250ml wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) pieczywo chrupkie crispy 30 g	<b>Wartość netto [zł] 19</b> <b>Wartość brutto [zł] 19,63</b> <b>Energia [kcal] 3 249,2</b> <b>Energia [kJ] 8 720</b> <b>Białko ogółem [g] 112</b> <b>białko zwierzęce [g] 88,6</b> <b>białko roślinne [g] 190</b> <b>Tłuszcz [g] 93,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 504,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,2</b> <b>Sód [mg] 3 050,6</b> <b>Potas [mg] 2 971,1</b> <b>Wapń [mg] 1 174,7</b> <b>Fosfor [mg] 1 510,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 73,2</b> <b>Woda [g] 1 145,7</b> <b>Popiół [g] 20,7</b>	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-07-03 środa	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml <b>(MLEKO)</b> pieczywo razowe 90g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> kawa zbożowa b/c 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN, LUBIN)</b> ser żółty gouda 50g <b>(MLEKO)</b> zestaw warzyw 50 g twaróg z koperkiem 50g <b>(MLEKO)</b> bułka grahamka 40g <b>(GLUTEN, JAJA, ŻYTO)</b>	drożdżowka 1 sztuka	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml <b>(MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO)</b> kluski z mięsem z maselkiem 300g <b>(SELER)</b> Kapusta kiszona gotowana 150g <b>(GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b> Marchewka mini 150g	Mleko smakowe 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN)</b>	pieczywo razowe 90g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> bułka grahamka 40g <b>(GLUTEN, JAJA, ŻYTO)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> wędlina 50g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> herbata b/c 250ml pasta jajeczna z koperkiem 60g <b>(GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b> pieczywo chrupkie crispy 30 g	<b>Wartość netto [zł] 20,45</b> <b>Wartość brutto [zł] 21,05</b> <b>Energia [kcal] 3 385,8</b> <b>Energia [kJ] 11 640,6</b> <b>Białko ogółem [g] 107,7</b> <b>białko zwierzęce [g] 76,2</b> <b>białko roślinne [g] 152,9</b> <b>Tłuszcz [g] 138,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 445,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,7</b> <b>Sód [mg] 3 062,4</b> <b>Potas [mg] 4 662,1</b> <b>Wapń [mg] 1 139,6</b> <b>Fosfor [mg] 1 811,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 71,1</b> <b>Woda [g] 1 135</b> <b>Popiół [g] 24,3</b>	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-07-04 czwartek	Podstawowa Knułów	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) udko pieczone 1szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g Fasolka szparagowa 120g ( <b>STRĄCZKI</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Paprykarz 100g zestaw warzyw 50 g Galaretki 150g	<b>Wartość netto [zł]</b> 13,78 <b>Wartość brutto [zł]</b> 14,32 <b>Energia [kcal]</b> 2 269,3 <b>Energia [kJ]</b> 6 688,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 85 <b>białko zwierzęce [g]</b> 65,1 <b>białko roślinne [g]</b> 176,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 220,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 28,9 <b>Sód [mg]</b> 1 967,2 <b>Potas [mg]</b> 3 999,8 <b>Wapń [mg]</b> 647,6 <b>Fosfor [mg]</b> 1 333,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 29,2 <b>Woda [g]</b> 1 137,5 <b>Popiół [g]</b> 16	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-07-04 czwartek	Cukrzykowa Knurów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) udko pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g Fasolka szparagowa 120g (STRĄCZKI)			herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Paprykarz 100g zestaw warzyw 50 g Mus Antybaton 100 g	<b>Wartość netto [zł] 16,06</b> <b>Wartość brutto [zł] 16,69</b> <b>Energia [kcal] 1 989</b> <b>Energia [kJ] 6 593,9</b> <b>Białko ogółem [g] 82,2</b> <b>białko zwierzęce [g] 59,5</b> <b>białko roślinne [g] 125,8</b> <b>Tłuszcz [g] 71</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 227,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1</b> <b>Sód [mg] 2 073,6</b> <b>Potas [mg] 3 893,9</b> <b>Wapń [mg] 476,8</b> <b>Fosfor [mg] 1 294,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 23,9</b> <b>Woda [g] 1 031,2</b> <b>Popiół [g] 16,4</b>	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-07-04 czwartek	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Mąsło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) udko gotowane 1szt sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 250g			Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Mąsło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g Galaretki 150g	<b>Wartość netto [zł]</b> 17,49 <b>Wartość brutto [zł]</b> 18,18 <b>Energia [kcal]</b> 2 436,7 <b>Energia [kJ]</b> 7 921,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 119,8 <b>białko zwierzęce [g]</b> 102 <b>białko roślinne [g]</b> 136,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 223,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 33,3 <b>Sód [mg]</b> 2 042,8 <b>Potas [mg]</b> 4 539,4 <b>Wapń [mg]</b> 639 <b>Fosfor [mg]</b> 1 742,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 14,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 34,7 <b>Woda [g]</b> 1 244 <b>Popiół [g]</b> 17,6	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-07-04 czwartek	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z ryżem 350ml <b>(MLEKO)</b> pieczywo razowe 90g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> kawa zbożowa b/ c 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN)</b> sałatka jarzynowa 100g zestaw warzyw 50 g wędlina 30g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> bułka grahamka 40g <b>(GLUTEN, JAJA, ŻYTO)</b>	suszone owoce/ warzywa 80 g	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml <b>(GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> udko pieczone 1szt <b>(GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b> Fasolka szparagowa 150g <b>(STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŚMIETANKA)</b> sałata lodowa z jogurtem naturalnym 120 g <b>(MLEKO, GLUTEN)</b> ziemniaki 250g	Mus Antybaton 100 g	pieczywo razowe 90g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> herbata b/c 250ml Paprykarz 100g zestaw warzyw 50 g wędlina 50g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> bułka grahamka 40g <b>(GLUTEN, JAJA, ŻYTO)</b> Galaretki 150g	<b>Wartość netto [zł] 23,36</b> <b>Wartość brutto [zł] 24,18</b> <b>Energia [kcal] 2 427,5</b> <b>Energia [kJ] 8 734,1</b> <b>Białko ogółem [g] 103,9</b> <b>białko zwierzęce [g] 69,7</b> <b>białko roślinne [g] 109</b> <b>Tłuszcz [g] 87,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 314,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9</b> <b>Sód [mg] 3 234,4</b> <b>Potas [mg] 4 593,3</b> <b>Wapń [mg] 579,5</b> <b>Fosfor [mg] 1 654,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 28,9</b> <b>Woda [g] 1 202,5</b> <b>Popiół [g] 21,5</b>	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-07-04 czwartek	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) sałatka jarzynowa 100g zestaw warzyw 50 g wędlina 30g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	suszone owoce/warzywa 80 g	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) udko pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Fasolka szparagowa 150g (STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŚMIETANKA) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 250g	Mus Antybaton 100 g	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Paprykarz 100g herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) zestaw warzyw 50 g Galarełka 150g	<b>Wartość netto [zł] 24,35</b> <b>Wartość brutto [zł] 25,17</b> <b>Energia [kcal] 2 654,3</b> <b>Energia [kJ] 9 556,8</b> <b>Białko ogółem [g] 104,7</b> <b>białko zwierzęce [g] 63,2</b> <b>białko roślinne [g] 116,7</b> <b>Tłuszcz [g] 88,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 471,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2</b> <b>Sód [mg] 3 406,3</b> <b>Potas [mg] 4 666,7</b> <b>Wapń [mg] 598,6</b> <b>Fosfor [mg] 1 744,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 31,3</b> <b>Woda [g] 1 203,2</b> <b>Popiół [g] 22,5</b>	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-07-05 piątek	Podstawowa Knułów	zupa mleczna z płatkami żytymi 300ml <b>(MLEKO)</b> kawa zbożowa 250ml <b>(MLEKO,</b> <b>GLUTEN,</b> <b>ŁUBIN)</b> Pieczywo pszenne krojone 100g <b>(ŻYTO,</b> <b>PSZENICA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g <b>(MLEKO,</b> <b>GLUTEN,</b> <b>SELER,</b> <b>GORCZYCA,</b> <b>SEZAM)</b> zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 50g <b>(ŻYTO,</b> <b>PSZENICA)</b>		kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml <b>(MLEKO,</b> <b>GLUTEN,</b> <b>SELER, SOJA,</b> <b>GORCZYCA,</b> <b>SEZAM)</b> Kotlet rybny 100g <b>(GLUTEN,</b> <b>JAJA, RYBY,</b> <b>SEZAM, ŻYTO,</b> <b>PSZENICA)</b> ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszonej 120g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g <b>(ŻYTO,</b> <b>PSZENICA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> zestaw warzyw 50 g wędlika 50g <b>(SELER,</b> <b>GORCZYCA)</b> Pudding 150 g <b>(MLEKO)</b>	<b>Wartość netto</b> <b>[zł] 13,31</b> <b>Wartość</b> <b>brutto [zł] 13,9</b> <b>Energia [kcal]</b> <b>2 473,3</b> <b>Energia [kJ] 7</b> <b>518</b> <b>Białko</b> <b>ogółem [g]</b> <b>96,2</b> <b>białko</b> <b>zwierzęce [g]</b> <b>74,2</b> <b>białko</b> <b>roślinne [g]</b> <b>179</b> <b>Tłuszcz [g]</b> <b>73,9</b> <b>Węglowodany</b> <b>ogółem [g]</b> <b>251,3</b> <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone</b> <b>ogółem [g]</b> <b>30,7</b> <b>Sód [mg] 2</b> <b>583,2</b> <b>Potas [mg] 4</b> <b>227,5</b> <b>Wapń [mg]</b> <b>823,9</b> <b>Fosfor [mg] 1</b> <b>660</b> <b>Błonnik</b> <b>pokarmowy [g]</b> <b>20,9</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g]</b> <b>46,5</b> <b>Woda [g] 1</b> <b>286,1</b> <b>Popiół [g]</b> <b>19,5</b>	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
zupa mleczna z płatkami z yzymi 300ml <b>(MLEKO)</b> kawa zbożowa 250ml <b>(MLEKO,</b> <b>GLUTEN,</b> <b>ŁUBIN)</b> pieczywo razowe 120g <b>(JAJA, SEZAM,</b> <b>ŻYTO,</b> <b>PSZENICA,</b> <b>SERWATKA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g <b>(MLEKO,</b> <b>GLUTEN,</b> <b>SELER,</b> <b>GORCZYCA,</b> <b>SEZAM)</b> zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g <b>(GLUTEN,</b> <b>JAJA, ŻYTO)</b>		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml <b>(MLEKO,</b> <b>GLUTEN,</b> <b>SELER, SOJA,</b> <b>GORCZYCA,</b> <b>SEZAM)</b> Kotlet rybny 100g <b>(GLUTEN,</b> <b>JAJA, RYBY,</b> <b>SEZAM, ŻYTO,</b> <b>PSZENICA)</b> ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszonej 120g sos dietetyczny 100ml <b>(MLEKO,</b> <b>GLUTEN,</b> <b>SELER,</b> <b>GORCZYCA,</b> <b>SEZAM)</b>		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g <b>(JAJA, SEZAM,</b> <b>ŻYTO,</b> <b>PSZENICA,</b> <b>SERWATKA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> zestaw warzyw 50 g wędliina 50g <b>(SELER,</b> <b>GORCZYCA)</b> Twarożek grani 150 g	<b>Wartość netto</b> <b>[zł] 11,8</b> <b>Wartość</b> <b>brutto [zł]</b> <b>12,37</b> <b>Energia [kcal]</b> <b>2 065,3</b> <b>Energia [kJ] 6</b> <b>794,3</b> <b>Białko</b> <b>ogółem [g]</b> <b>80,2</b> <b>białko</b> <b>zwierzęce [g]</b> <b>55,6</b> <b>białko</b> <b>roślinne [g]</b> <b>132,9</b> <b>Tłuszcz [g]</b> <b>75,5</b> <b>Węglowodany</b> <b>ogółem [g]</b> <b>235,9</b> <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone</b> <b>ogółem [g]</b> <b>27,2</b> <b>Sód [mg] 2</b> <b>658,8</b> <b>Potas [mg] 4</b> <b>169,6</b> <b>Wapń [mg]</b> <b>559,6</b> <b>Fosfor [mg] 1</b> <b>444,4</b> <b>Błonnik</b> <b>pokarmowy [g]</b> <b>23,4</b> <b>suma cukrów</b> <b>prosty [g]</b> <b>26,7</b> <b>Woda [g] 1</b> <b>134,7</b> <b>Popiół [g]</b> <b>19,6</b>	

2024-07-05 piątek

Cukrzykowa Knurow

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-07-05 piątek	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z płatkami z ytnimi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet z ryby 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)			Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g Pudding 150 g (MLEKO)	<b>Wartość netto [zł] 15,67</b> <b>Wartość brutto [zł] 16,35</b> <b>Energia [kcal] 2 396,1</b> <b>Energia [kJ] 7 735,2</b> <b>Białko ogółem [g] 96,5</b> <b>białko zwierzęce [g] 72,9</b> <b>białko roślinne [g] 141,9</b> <b>Tłuszcz [g] 62,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 277,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9</b> <b>Sód [mg] 2 460</b> <b>Potas [mg] 4 405,8</b> <b>Wapń [mg] 833,4</b> <b>Fosfor [mg] 1 683,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 50</b> <b>Woda [g] 1 341,8</b> <b>Popiół [g] 18,1</b>	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-07-05 piątek	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z płatkami żytymi 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	sok owocowy 300 ml	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kotlet rybny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) surówka z kapusty kiszonej 150g surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g	wafelek 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ser topiony 100g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Pudding 150 g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 18,76 <b>Wartość brutto [zł]</b> 19,73 <b>Energia [kcal]</b> 2 810 <b>Energia [kJ]</b> 9 825,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 147,4 <b>białko zwierzęce [g]</b> 90,2 <b>białko roślinne [g]</b> 129 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 438 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 33 <b>Sód [mg]</b> 3 454,5 <b>Potas [mg]</b> 4 808,4 <b>Wapń [mg]</b> 728,9 <b>Fosfor [mg]</b> 2 019,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,2 <b>Woda [g]</b> 1 336,1 <b>Popiół [g]</b> 22,6	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-07-05 piątek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pt. żytnimi 50ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	sok owocowy 300 ml	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kotlet rybny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) surówka z kapusty kiszonej 150g surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 250g	wafelek 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser topiony 100g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pudding 150 g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Wartość netto [zł] 19,02</b> <b>Wartość brutto [zł] 20</b> <b>Energia [kcal] 2 939</b> <b>Energia [kJ] 9 113</b> <b>Białko ogółem [g] 199</b> <b>białko zwierzęce [g] 90,6</b> <b>białko roślinne [g] 193,4</b> <b>Tłuszcz [g] 103,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 386</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7</b> <b>Sód [mg] 3 070,1</b> <b>Potas [mg] 3 108,8</b> <b>Wapń [mg] 730,6</b> <b>Fosfor [mg] 1 821,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 63,7</b> <b>Woda [g] 1 066,6</b> <b>Popiół [g] 18,1</b>	

## Jadłospis za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-07-06 sobota	Podstawowa Knułów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) serek waniliowy 60g (MLEKO) Owoc 1 szt. bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Brokuły 120g Makaron 200g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 70g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g kanapka w asa 37 g	<b>Wartość netto [zł] 16,93</b> <b>Wartość brutto [zł] 17,61</b> <b>Energia [kcal] 2 476,9</b> <b>Energia [kJ] 7 643,7</b> <b>Białko ogółem [g] 91</b> <b>białko zwierzęce [g] 64</b> <b>białko roślinne [g] 179</b> <b>Tłuszcz [g] 75,7</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 265,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3</b> <b>Sód [mg] 1 404,3</b> <b>Potas [mg] 2 764,9</b> <b>Wapń [mg] 754,3</b> <b>Fosfor [mg] 1 368,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 17,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 44,2</b> <b>Woda [g] 947,1</b> <b>Popiół [g] 13</b>	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml <b>(MLEKO)</b> kawa zbożowa 250ml <b>(MLEKO,</b> <b>GLUTEN,</b> <b>ŁUBIN)</b> pieczywo razowe 120g <b>(JAJA, SEZAM,</b> <b>ŻYTO,</b> <b>PSZENICA,</b> <b>SERWATKA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> serek naturalny 60g <b>(MLEKO,</b> <b>GLUTEN)</b> Owoc 1 szt. bułka grahamka 40g <b>(GLUTEN,</b> <b>JAJA, ŻYTO)</b>		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml <b>(MLEKO,</b> <b>GLUTEN,</b> <b>SELER, SOJA,</b> <b>GORCZYCA,</b> <b>SEZAM)</b> Pulpet gotowany 100g <b>(GLUTEN,</b> <b>JAJA, SELER,</b> <b>GORCZYCA,</b> <b>SEZAM, ŻYTO,</b> <b>PSZENICA)</b> Brokuły 120g Makaron 200g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g <b>(JAJA, SEZAM,</b> <b>ŻYTO,</b> <b>PSZENICA,</b> <b>SERWATKA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> paszтет pieczony 70g <b>(GLUTEN, ,,</b> <b>SELER,</b> <b>GORCZYCA)</b> zestaw warzyw 50 g kanapka w asa 37 g	<b>Wartość netto</b> <b>[zł] 15,24</b> <b>Wartość</b> <b>brutto [zł]</b> <b>15,75</b> <b>Energia [kcal]</b> <b>2 159,1</b> <b>Energia [kJ] 7</b> <b>299,3</b> <b>Białko</b> <b>ogółem [g]</b> <b>80,9</b> <b>białko</b> <b>zwierzęce [g]</b> <b>53,2</b> <b>białko</b> <b>roślinne [g]</b> <b>130,8</b> <b>Tłuszcz [g]</b> <b>84,1</b>  <b>Węglowodany</b> <b>ogółem [g]</b> <b>253,1</b> <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone</b> <b>ogółem [g]</b> <b>33,5</b> <b>Sód [mg] 1</b> <b>354,8</b> <b>Potas [mg] 2</b> <b>600,7</b> <b>Wapń [mg]</b> <b>541,9</b> <b>Fosfor [mg] 1</b> <b>267,8</b> <b>Błonnik</b> <b>pokarmowy [g]</b> <b>22</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g]</b> <b>35,1</b> <b>Woda [g]</b> <b>802,8</b> <b>Popiół [g]</b> <b>12,3</b>	

2024-07-06 sobota

Cukrzykowa Knurów

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-07-06 sobota	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek waniliowy 100g (MLEKO) Owoc 1 szt. bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Brokuły 120g Makaron 200g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek kanapka w asa 37 g	<b>Wartość netto [zł] 18,52</b> <b>Wartość brutto [zł] 19,34</b> <b>Energia [kcal] 2 377,2</b> <b>Energia [kJ] 7 662</b> <b>Białko ogółem [g] 100,3</b> <b>białko zwierzęce [g] 73,5</b> <b>białko roślinne [g] 145,2</b> <b>Tłuszcz [g] 66,9</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 264,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5</b> <b>Sód [mg] 1 413,6</b> <b>Potas [mg] 2 876,2</b> <b>Wapń [mg] 765,2</b> <b>Fosfor [mg] 1 465,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 16,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 44,8</b> <b>Woda [g] 1 017,5</b> <b>Popiół [g] 13,3</b>	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-07-06 sobota	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) serek waniliowy 100g ( <b>MLEKO</b> ) Owoc 1 szt. miód 50g ( <b>ORZECHY, SEZAM</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Pulpet gotowany 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Makaron 200g Brokuły 120g surówka z kapusty białej 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasztet pieczony 70g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) wędlina 30g zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Herbata b/c 250ml kanapka w asa 37 g	<b>Wartość netto [zł] 23,58</b> <b>Wartość brutto [zł] 24,28</b> <b>Energia [kcal] 2 756,8</b> <b>Energia [kJ] 10 645,1</b> <b>Białko ogółem [g] 112,1</b> <b>białko zwierzęce [g] 72</b> <b>białko roślinne [g] 93,1</b> <b>Tłuszcz [g] 96,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 385,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,6</b> <b>Sód [mg] 2 142,8</b> <b>Potas [mg] 3 666,8</b> <b>Wapń [mg] 1 059,2</b> <b>Fosfor [mg] 1 797,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 58,3</b> <b>Woda [g] 1 260</b> <b>Popiół [g] 19,4</b>	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-07-06 sobota	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) serek waniliowy 100g ( <b>MLEKO</b> ) Owoc 1 szt. miód 50g ( <b>ORZECHY, SEZAM</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Pulpet gotowany 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Brokuły 150g surówka z kapusty białej 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Makaron 200g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) pasztet pieczony 70g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) herbata b/c 250ml wędlina 30g zestaw warzyw 50 g kanapka w asa 37 g	<b>Wartość netto [zł] 24,05</b> <b>Wartość brutto [zł] 24,78</b> <b>Energia [kcal] 2 792,5</b> <b>Energia [kJ] 10 659,3</b> <b>Białko ogółem [g] 112,5</b> <b>białko zwierzęce [g] 72</b> <b>białko roślinne [g] 101,5</b> <b>Tłuszcz [g] 96,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 386,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,6</b> <b>Sód [mg] 2 143,5</b> <b>Potas [mg] 3 710,3</b> <b>Wapń [mg] 1 064,6</b> <b>Fosfor [mg] 1 804,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 58,3</b> <b>Woda [g] 1 271,8</b> <b>Popiół [g] 19,5</b>	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-07-07 niedziela	Podstawowa Knułów	zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kiełbasa na ciepło 80g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Musztarda 10 g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kotlet z kurczaka smażony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ziemniaki 250g sałata lodowa z jogurtem naturalnym 120 g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g Baton musli 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	<b>Wartość netto [zł] 14,05</b> <b>Wartość brutto [zł] 14,92</b> <b>Energia [kcal] 2 578,3</b> <b>Energia [kJ] 5 813,2</b> <b>Białko ogółem [g] 110,6</b> <b>białko zwierzęce [g] 56,8</b> <b>białko roślinne [g] 247,5</b> <b>Tłuszcz [g] 84,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 203,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4</b> <b>Sód [mg] 1 193</b> <b>Potas [mg] 1 449,7</b> <b>Wapń [mg] 688,6</b> <b>Fosfor [mg] 929,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 8,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 49,1</b> <b>Woda [g] 640,7</b> <b>Popiół [g] 9,7</b>	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-07-07 niedziela	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z ryżem 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) Musztarda 10g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet z kurczaka smażony 100g (GLUTEN, JAJA) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 120 g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 250g		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, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g Baton musli 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	<b>Wartość netto [zł] 13,92</b> <b>Wartość brutto [zł] 14,79</b> <b>Energia [kcal] 2 300,5</b> <b>Energia [kJ] 7 075</b> <b>Białko ogółem [g] 57</b> <b>białko zwierzęce [g] 51,1</b> <b>białko roślinne [g] 127,7</b> <b>Tłuszcz [g] 80,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 277,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5</b> <b>Sód [mg] 1 717,4</b> <b>Potas [mg] 3 209,3</b> <b>Wapń [mg] 535,7</b> <b>Fosfor [mg] 1 127,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 18</b> <b>suma cukrów prostych [g] 46,2</b> <b>Woda [g] 867,7</b> <b>Popiół [g] 15</b>	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-07-07 niedziela	Łatwostrawna Knućków	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Kiełbasa na ciepło 80g (., SELER, GORCZYCA) Ketchup 10g (GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN) sałata - dodatek Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) pomidor 50g		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/120ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 120g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 250g			Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek Baton musli 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	<b>Wartość netto [zł] 15,85</b> <b>Wartość brutto [zł] 16,82</b> <b>Energia [kcal] 2 525,8</b> <b>Energia [kJ] 6 871,9</b> <b>Białko ogółem [g] 59,2</b> <b>białko zwierzęce [g] 63,4</b> <b>białko roślinne [g] 145,7</b> <b>Tłuszcz [g] 61,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 324,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33</b> <b>Sód [mg] 1 518,4</b> <b>Potas [mg] 3 509,7</b> <b>Wapń [mg] 658,3</b> <b>Fosfor [mg] 1 089,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 15,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 51,4</b> <b>Woda [g] 978,9</b> <b>Popiół [g] 14,3</b>	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-07-07 niedziela	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/ c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Kiełbasa na ciepło 80g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Musztarda 10 g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) Musztarda 10 g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kotlet z kurczaka smażony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) bukiet jarzyn 120g ziemniaki 250g	Ciasto 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/ c 250ml wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g pasta jajeczna 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Baton musli 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 21,39 <b>Wartość brutto [zł]</b> 22,44 <b>Energia [kcal]</b> 3 144,1 <b>Energia [kJ]</b> 9 814 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,4 <b>białko zwierzęce [g]</b> 82,3 <b>białko roślinne [g]</b> 150,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 109,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 475,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 46,5 <b>Sód [mg]</b> 2 679,1 <b>Potas [mg]</b> 4 135,3 <b>Wapń [mg]</b> 1 063 <b>Fosfor [mg]</b> 1 841,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 45,8 <b>Woda [g]</b> 1 195,5 <b>Popiół [g]</b> 21,2	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-07-07 niedziela Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Kielbasa na ciepło 80g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Musztarda 10 g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	sok warzywny 300 ml	zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kompot 250ml Kotlet z kurczaka smażony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) bukiet jarzyn 150g ziemniaki 250g	Ciasto 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta jajeczna 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Baton musli 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 27,03 <b>Wartość brutto [zł]</b> 28,39 <b>Energia [kcal]</b> 4 961,7 <b>Energia [kJ]</b> 17 729,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 141,6 <b>białko zwierzęce [g]</b> 121,9 <b>białko roślinne [g]</b> 148,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 291,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 396,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 152,3 <b>Sód [mg]</b> 3 282,6 <b>Potas [mg]</b> 4 970,7 <b>Wapń [mg]</b> 1 159,3 <b>Fosfor [mg]</b> 2 303,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,8 <b>Woda [g]</b> 1 352,3 <b>Popiół [g]</b> 24,7	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-07-08 poniedziałek	Podstawowa Knułów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO</b> , <b>GLUTEN</b> , <b>ŁUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ŻYTO</b> , <b>PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser capresi 50g zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO</b> , <b>PSZENICA</b> )		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO</b> , <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> , <b>SOJA</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> ) pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180 g (.) ziemniaki 250g surówka z kapusty pekińskiej 120g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO</b> , <b>PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasła rybna 60g ( <b>MLEKO</b> , <b>GLUTEN</b> , <b>RYBY</b> , <b>SKORUPIAKI</b> , <b>MIECZAKI</b> , <b>GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 18,24 <b>Wartość brutto [zł]</b> 19,09 <b>Energia [kcal]</b> 2 560,2 <b>Energia [kJ]</b> 8 002,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,2 <b>białko zwierzęce [g]</b> 65,2 <b>białko roślinne [g]</b> 17,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 105,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 216,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 41,7 <b>Sód [mg]</b> 1 771 <b>Potas [mg]</b> 4 237 <b>Wapń [mg]</b> 704,9 <b>Fosfor [mg]</b> 1 383,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 36,5 <b>Woda [g]</b> 1 209,2 <b>Popiół [g]</b> 17,8	suszone owoce/warzywa 80 g

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-07-08 poniedziałek	Cukrzykowa Knurów	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) ser capresi 50g zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180 g (.) ziemniaki 250g surówka z kapusty pekińskiej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)			herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasła rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 18,1 <b>Wartość brutto [zł]</b> 18,92 <b>Energia [kcal]</b> 2 280,1 <b>Energia [kJ]</b> 7 815,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 82,4 <b>białko zwierzęce [g]</b> 59,9 <b>białko roślinne [g]</b> 125,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 108,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 218,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 39,9 <b>Sód [mg]</b> 1 877,3 <b>Potas [mg]</b> 4 125,9 <b>Wapń [mg]</b> 532,7 <b>Fosfor [mg]</b> 1 343,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 26,5 <b>Woda [g]</b> 1 095,7 <b>Popiół [g]</b> 18,2	suszone owoce/warzywa 80 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-07-08 poniedziałek	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Mąsło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) ser capresi 50g sałata - dodatek Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) pomidor 50g		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180g (., SELER) ziemniaki 250g surówka z kapusty pekińskiej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Mąsło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pasta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek	<b>Wartość netto [zł]</b> 19,71 <b>Wartość brutto [zł]</b> 20,61 <b>Energia [kcal]</b> 2 287,8 <b>Energia [kJ]</b> 7 015,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 66,5 <b>białko zwierzęce [g]</b> 49,5 <b>białko roślinne [g]</b> 140,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,3  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6 <b>Sód [mg]</b> 1 801,9 <b>Potas [mg]</b> 4 063,6 <b>Wapń [mg]</b> 670,7 <b>Fosfor [mg]</b> 1 179,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,3 suma cukrów prostych [g] 35,1 <b>Woda [g]</b> 1 171,8 <b>Popiół [g]</b> 17,2	suszone owoce/warzywa 80 g

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-07-08 poniedziałek	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/ c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pasztecik drobiowy 1 szt. ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g ser capresi 50g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	drożdżowka 1 sztuka	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180 g (.) ziemniaki 250g surówka z kapusty pekińskiej 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) cukinia 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	Ryż na mleku w tubce 100 g	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml Jajko klasy L 50 g ( <b>JAJA</b> ) pasta rybna 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 23,1 <b>Wartość brutto [zł]</b> 24,02 <b>Energia [kcal]</b> 2 949,2 <b>Energia [kJ]</b> 9 710,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,8 <b>białko zwierzęce [g]</b> 87,3 <b>białko roślinne [g]</b> 158,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 139 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 50,1 <b>Sód [mg]</b> 2 906,8 <b>Potas [mg]</b> 4 886,6 <b>Wapń [mg]</b> 660,3 <b>Fosfor [mg]</b> 1 779,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 28,9 <b>Woda [g]</b> 1 415,5 <b>Popiół [g]</b> 23,6	suszone owoce/ warzywa 80 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-07-08 poniedziałek	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) ser capresi 50g zestaw warzyw 50 g Pasztecik drobiowy 1 szt. ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	drożdżowka 1 sztuka	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180 g (.) ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) cukinia 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	Ryż na mleku w tubce 100 g	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Jajko klasy L 50 g ( <b>JAJA</b> ) herbata b/c 250ml pasta rybna 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 28,68 <b>Wartość brutto [zł]</b> 29,84 <b>Energia [kcal]</b> 4 470,8 <b>Energia [kJ]</b> 17 215,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 129,3 <b>białko zwierzęce [g]</b> 87,2 <b>białko roślinne [g]</b> 116,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 285,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 360,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 143,7 <b>Sód [mg]</b> 3 611,2 <b>Potas [mg]</b> 5 261,3 <b>Wapń [mg]</b> 728,5 <b>Fosfor [mg]</b> 2 049,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 33,6 <b>Woda [g]</b> 1 511,4 <b>Popiół [g]</b> 26,8	suszone owoce/warzywa 80 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-07-09 wtorek	Podstawowa Knułów	zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 100g (ZITO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) Owoc 1 szt. bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kielbasa pieczona 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Panszkraut 300g			herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ZITO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasta a'la tatziki 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g	<b>Wartość netto [zł] 16,88</b> <b>Wartość brutto [zł] 17,7</b> <b>Energia [kcal] 2 759,8</b> <b>Energia [kJ] 5 196</b> <b>Białko ogółem [g] 91,9</b> <b>białko zwierzęce [g] 77,2</b> <b>białko roślinne [g] 236,2</b> <b>Tłuszcz [g] 56,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 363,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5</b> <b>Sód [mg] 546,8</b> <b>Potas [mg] 995,3</b> <b>Wapń [mg] 277,8</b> <b>Fosfor [mg] 367,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 45,3</b> <b>Woda [g] 508,9</b> <b>Popiół [g] 6,2</b>	galaretki 175g

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-07-09 wtorek	Cukrzykowa Knurów	zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml Kiełbasa pieczona z cebulką 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet gotowany 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Panszkraut 300g			herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasta a'la tatziki 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 16,01 <b>Wartość brutto [zł]</b> 16,59 <b>Energia [kcal]</b> 2 125,3 <b>Energia [kJ]</b> 6 871,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,2 <b>białko zwierzęce [g]</b> 82,9 <b>białko roślinne [g]</b> 121,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 94,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 242,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 36,2 <b>Sód [mg]</b> 3 782,8 <b>Potas [mg]</b> 3 393,7 <b>Wapń [mg]</b> 610,7 <b>Fosfor [mg]</b> 1 450,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 33,9 <b>Woda [g]</b> 1 001,6 <b>Popiół [g]</b> 16,1	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-07-09 wtorek Łatwostrawna Knuńców	zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82% tłuszczu 15g (SMIETANKA) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Owoc 1 szt.		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Marchewka mini 150g ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82% tłuszczu 15g (SMIETANKA) tw aróg 60g (MLEKO) pomidor 50g salata - dodatek	<b>Wartość netto [zł] 18,88</b> <b>Wartość brutto [zł] 19,6</b> <b>Energia [kcal] 2 710,5</b> <b>Energia [kJ] 7 478,8</b> <b>Białko ogółem [g] 64,9</b> <b>białko zwierzęce [g] 65,3</b> <b>białko roślinne [g] 159,6</b> <b>Tłuszcz [g] 51,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 419,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5</b> <b>Sód [mg] 1 082,3</b> <b>Potas [mg] 3 305,4</b> <b>Wapń [mg] 603,3</b> <b>Fosfor [mg] 852,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 16,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 59,9</b> <b>Woda [g] 1 084,5</b> <b>Popiół [g] 13,1</b>	galaretki 175g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-07-09 wtorek	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z makaronem 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) miód 100g (ORZECHY, SEZAM) twarożek biały 50g (MLEKO) Owoc 1 szt. bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet pieczony 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Marchewka mini 150g kapusta kiszona gotowana 120g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	Pudding 150 g (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml pasta a'la tatziki 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g wędlina 30g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	<b>Wartość netto</b> <b>[zł]</b> 21,11 <b>Wartość brutto [zł]</b> 21,91 <b>Energia [kcal]</b> 2 803,5 <b>Energia [kJ]</b> 9 434,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,4 <b>białko zwierzęce [g]</b> 90,4 <b>białko roślinne [g]</b> 109,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 472,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 35,6 <b>Sód [mg]</b> 1 863 <b>Potas [mg]</b> 2 571,1 <b>Wapń [mg]</b> 910,5 <b>Fosfor [mg]</b> 1 348,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,3 <b>Woda [g]</b> 1 069,4 <b>Popiół [g]</b> 15	galaretki 175g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-07-09 wtorek	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z makaronem 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) twarożek biały 50g (MLEKO) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) Owoc 1 szt. bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet pieczony 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Marchewka mini 150g ziemniaki 250g Kapusta kiszona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Pudding 150 g (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pasta a'la tzatziki 60g (MLEKO) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g wędlina 30g (SELER, GORCZYCA)	<b>Wartość netto [zł]</b> 21,23 <b>Wartość brutto [zł]</b> 22,11 <b>Energia [kcal]</b> 2 996,3 <b>Energia [kJ]</b> 9 631,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,8 <b>białko zwierzęce [g]</b> 88,8 <b>białko roślinne [g]</b> 149,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 476,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 35,5 <b>Sód [mg]</b> 1 863,1 <b>Potas [mg]</b> 4 942,9 <b>Wapń [mg]</b> 965 <b>Fosfor [mg]</b> 1 484,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,8 <b>Woda [g]</b> 1 588,5 <b>Popiół [g]</b> 21,4	galaretki 175g

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-07-10 środa	Podstawowa Knułów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kasza z warzywami i mięsem 400g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) surówka coleslaw 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser mozzarella 40 g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 13,81 <b>Wartość brutto [zł]</b> 14,42 <b>Energia [kcal]</b> 2 948 <b>Energia [kJ]</b> 8 784,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,3 <b>białko zwierzęce [g]</b> 57,4 <b>białko roślinne [g]</b> 212 <b>Tłuszcz [g]</b> 89,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 35,7 <b>Sód [mg]</b> 2 150,4 <b>Potas [mg]</b> 3 274,4 <b>Wapń [mg]</b> 867,9 <b>Fosfor [mg]</b> 1 734,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 26,7 <b>Woda [g]</b> 820,5 <b>Popiół [g]</b> 18,7	baton musli 1szt

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-07-10 środa	Cukrzycowa Knurow	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 ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kasza z warzywami i mięsem 400g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) surówka coleslaw 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser mozzarella 40 g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g	<b>Wartość netto [zł] 12,67</b> <b>Wartość brutto [zł] 13,1</b> <b>Energia [kcal] 2 080,1</b> <b>Energia [kJ] 6 967,6</b> <b>Białko ogółem [g] 75</b> <b>białko zwierzęce [g] 54</b> <b>białko roślinne [g] 124,1</b> <b>Tłuszcz [g] 83,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 235</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5</b> <b>Sód [mg] 2 015,5</b> <b>Potas [mg] 3 203,4</b> <b>Wapń [mg] 921,9</b> <b>Fosfor [mg] 1 462,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 24,9</b> <b>Woda [g] 987,5</b> <b>Popiół [g] 18,2</b>	sok warzywny 300 ml

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-07-10 środa	Łatwostrawna Knurów	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) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) pomidor 50g sałata - dodatek		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kasza z warzywami i mięsem 400g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Brokuły 120g sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)			Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser mozzarella 40g (MLEKO) pomidor 50g sałata - dodatek	<b>Wartość netto [zł]</b> 16,35 <b>Wartość brutto [zł]</b> 17,08 <b>Energia [kcal]</b> 2 736,5 <b>Energia [kJ]</b> 9 181,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,8 <b>białko zwierzęce [g]</b> 59,1 <b>białko roślinne [g]</b> 156,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 340,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 34,8 <b>Sód [mg]</b> 2 034 <b>Potas [mg]</b> 3 798,1 <b>Wapń [mg]</b> 1 123,2 <b>Fosfor [mg]</b> 2 053,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 38,6 <b>Woda [g]</b> 1 047,6 <b>Popiół [g]</b> 19,2	baton musli 1szt

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-07-10 środa	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml <b>(MLEKO)</b> pieczywo razowe 90g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> kawa zbożowa b/ c 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN, LUBIN)</b> wędlina 50g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> Bułka kajzerka pszenna 50g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b> zestaw warzyw 50 g pasta warzywna łowicz 80 g	Kefir 200g <b>(MLEKO)</b>	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml <b>(MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> Kasza z warzywami i mięsem 400g <b>(GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN)</b> surówka coleslaw 150g <b>(GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b> sos koperkowy 100ml <b>(MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b> Brokuły 120g	Kaszka smakija 130g	pieczywo razowe 90g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> herbata b/c 250ml ser mozzarella 40 g <b>(MLEKO)</b> wędlina 50g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> bułka grahamka 40g <b>(GLUTEN, JAJA, ŻYTO)</b> zestaw warzyw 50 g	<b>Wartość netto [zł] 20,45</b> <b>Wartość brutto [zł] 21,35</b> <b>Energia [kcal] 2 924,1</b> <b>Energia [kJ] 10 802</b> <b>Białko ogółem [g] 119,9</b> <b>białko zwierzęce [g] 71</b> <b>białko roślinne [g] 123,7</b> <b>Tłuszcz [g] 94,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 419,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2</b> <b>Sód [mg] 3 090,7</b> <b>Potas [mg] 4 458,7</b> <b>Wapń [mg] 1 180,6</b> <b>Fosfor [mg] 2 378,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 47,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 33,9</b> <b>Woda [g] 1 190,6</b> <b>Popiół [g] 24,8</b>	baton musli 1szt

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-07-10 środa	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Mąsło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) pasta warzywna łowicz 80 g zestaw warzyw 50 g	Kefir 200g (MLEKO)	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kasza z warzywami i mięsem 400g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) surówka coleslaw 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 150g	Kaszka smakija 130g	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Mąsło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) ser mozzarella 40 g (MLEKO) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 20,58 <b>Wartość brutto [zł]</b> 21,48 <b>Energia [kcal]</b> 2 928,9 <b>Energia [kJ]</b> 10 822,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,5 <b>białko zwierzęce [g]</b> 71 <b>białko roślinne [g]</b> 124,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 95 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 420,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 37,2 <b>Sód [mg]</b> 3 091,9 <b>Potas [mg]</b> 4 521,1 <b>Wapń [mg]</b> 1 188,4 <b>Fosfor [mg]</b> 2 389,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 47,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 34 <b>Woda [g]</b> 1 208,9 <b>Popiół [g]</b> 25	baton musli 1szt

### **Oznaczenia alergenów:**

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