

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-01 czwartek	Podstawowa Knułów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) udko pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 120g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Paprykarz 100g zestaw warzyw 50 g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 243,9 Energia [kJ] 6 792,8 Białko ogółem [g] 70,6 białko zwierzęce [g] 53,1 białko roślinne [g] 174,5 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 225,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 2 909,7 Potas [mg] 3 621,9 Wapń [mg] 633,5 Fosfor [mg] 1 163,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 56,6 Woda [g] 1 134,9 Popiół [g] 16,8	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-01 czwartek	Cukrzycowa 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) Hummus 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) 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 surówka z marchewki i jabłka 120g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Paprykarz 100g zestaw warzyw 50 g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 144 Energia [kJ] 7 452,2 Białko ogółem [g] 78,1 białko zwierzęce [g] 56,3 białko roślinne [g] 124,9 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 240,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 3 611,1 Potas [mg] 3 844,1 Wapń [mg] 477,8 Fosfor [mg] 1 271,8 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 52,2 Woda [g] 1 097,1 Popiół [g] 19,9	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-01 czwartek	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) sałata - dodatek Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) udko gotowane 1szt surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Paprykarz 100g sałata - dodatek pomidor 50g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 268,2 Energia [kJ] 9 693,5 Białko ogółem [g] 112,5 białko zwierzęce [g] 83,2 białko roślinne [g] 29,9 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 274,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 2 336,5 Potas [mg] 4 535,7 Wapń [mg] 670,4 Fosfor [mg] 1 663,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 63 Woda [g] 1 365,9 Popiół [g] 18,6	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-01 czwartek	Knurow III Trymestr	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) Hummus 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g wędlina 30g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Brzoskwinia 150g	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) udko pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 150g surówka z kapusty pekińskiej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	Kefir 200g (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml Paprykarz 100g zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 406,1 Energia [kJ] 8 854,8 Białko ogółem [g] 92,6 białko zwierzęce [g] 60,2 białko roślinne [g] 107,2 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 339,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Sód [mg] 4 002,9 Potas [mg] 4 694,1 Wapń [mg] 690,3 Fosfor [mg] 1 564,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 68,5 Woda [g] 1 510,3 Popiół [g] 24,4	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-01 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, LUBIN) Hummus 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g wędlina 30g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Brzoskwinia 150g	kompot 250ml zupa makaronowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) udko pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 150g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	Kefir 200g (MLEKO)	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 Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 700,9 Energia [kJ] 9 953,1 Białko ogółem [g] 102,5 białko zwierzęce [g] 61,4 białko roślinne [g] 116,3 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 497,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 4 834 Potas [mg] 4 980 Wapń [mg] 719,1 Fosfor [mg] 1 763,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 suma cukrów prostych [g] 70,5 Woda [g] 1 560,1 Popiół [g] 27,5	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-02 piątek	Podstawowa Kniurów	zupa mleczna z płatkami żytymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO , GLUTEN , ŁUBIN) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO , PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) twarożek biały z czosnkiem i ziołami 60 g (MLEKO , GLUTEN , SELER , GORCZYCA , SEZAM) zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO , PSZENICA)		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN , SELER , SOJA , GORCZYCA , SEZAM) Kotlet mielony 100g (GLUTEN , JAJA , SELER , GORCZYCA , SEZAM , ŻYTO , PSZENICA) ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszonej 120g Surówka z kapusty pekińskiej 200g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA , SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO , PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER , GORCZYCA) serek wiejski 150g	Energia [kcal] 2 380,3 Energia [kJ] 7 137 Białko ogółem [g] 86,8 białko zwierzęce [g] 65,6 białko roślinne [g] 178,2 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 236,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 2 910,2 Potas [mg] 4 095,7 Wapń [mg] 861,9 Fosfor [mg] 1 513,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 40,8 Woda [g] 1 354,9 Popiół [g] 20,9	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-02 piątek	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z płatkami żytymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) twarożek biały z czosnkiem i ziołami 70 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet rybny 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) serek wiejski 150g	Energia [kcal] 2 018,2 Energia [kJ] 6 609,7 Białko ogółem [g] 82,6 białko zwierzęce [g] 59,9 białko roślinne [g] 131 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 225,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 2 636,8 Potas [mg] 3 610,6 Wapń [mg] 639 Fosfor [mg] 1 511,9 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 24,9 Woda [g] 1 105,7 Popiół [g] 18,4	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-08-02 piątek	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) twarożek biały z ziołami 70 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) salata - dodatek		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet rybny 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g			Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek pomidor 50g serek wiejski 150g Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM)	Energia [kcal] 1 925 Energia [kJ] 8 032,5 Białko ogółem [g] 92,4 białko zwierzęce [g] 61,8 białko roślinne [g] 30,9 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 267,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 2 908,9 Potas [mg] 3 914,7 Wapń [mg] 828,3 Fosfor [mg] 1 629,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 41,2 Woda [g] 1 278,6 Popiół [g] 19,5	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-02 piątek	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z płatkami żytymi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) twarożek biały z czosnkiem i ziołami 70 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Arbuz 150g	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet rybny 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka mini 150g ziemniaki 250g	wafelek 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/ c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) ser topiony 100g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) serek wiejski 150g	Energia [kcal] 2 483,9 Energia [kJ] 8 867 Białko ogółem [g] 97,5 białko zwierzęce [g] 64,2 białko roślinne [g] 113 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 334 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 3 137,6 Potas [mg] 3 918 Wapń [mg] 712,3 Fosfor [mg] 1 761,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 47,8 Woda [g] 1 135,8 Popiół [g] 21,4	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-02 piątek	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pt. żytnimi 50ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) twarożek biały z czosnkiem i ziołami 70 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Arbuz 150g	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet rybny 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka mini 100g ziemniaki 250g	wafelek 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser topiony 100g (MLEKO) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) serek wiejski 150g	Energia [kcal] 2 690,9 Energia [kJ] 8 464,8 Białko ogółem [g] 174,5 białko zwierzęce [g] 87,6 białko roślinne [g] 179,8 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 294,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 3 556 Potas [mg] 2 952,2 Wapń [mg] 711 Fosfor [mg] 1 870,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 51,3 Woda [g] 981,1 Popiół [g] 20,4	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-03 sobota	Podstawowa Knułów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) serek waniliowy 60g (MLEKO) Jabłko 200g bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z sosem mięsno-jarzy no wym 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 642,5 Energia [kJ] 8 356,7 Białko ogółem [g] 89,5 białko zwierzęce [g] 65,7 białko roślinne [g] 175,8 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 288,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 2 095,4 Potas [mg] 2 963,2 Wapń [mg] 895 Fosfor [mg] 1 387,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 77,4 Woda [g] 1 148,2 Popiół [g] 16,9	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-03 sobota	Cukrzycowa 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) serek naturalny 60g (MLEKO, GLUTEN) Jabłko 200g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z sosem mięsno-jarzy no wym 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) paszтет pieczony 70g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 202,2 Energia [kJ] 7 495,3 Białko ogółem [g] 81,5 białko zwierzęce [g] 57 białko roślinne [g] 127,6 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 251,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 2 008,9 Potas [mg] 2 709 Wapń [mg] 687,6 Fosfor [mg] 1 308,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 42,8 Woda [g] 880,4 Popiół [g] 15,9	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-03 sobota	Łatwostrawna Knułów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Mąsto 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek waniliowy 100g (MLEKO) Jabłko 200g bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) makaron z sosem mięsno-jarzy no wym 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Mąsto 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 1 946,2 Energia [kJ] 8 132,9 Białko ogółem [g] 86,7 białko zwierzęce [g] 60,7 białko roślinne [g] 27,2 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 263,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 1 689 Potas [mg] 2 846,7 Wapń [mg] 900,3 Fosfor [mg] 1 349,6 Błonnik pokarmowy [g] 16 suma cukrów prostych [g] 77,9 Woda [g] 1 164,4 Popiół [g] 15,5	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-03 sobota	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) serek waniliowy 100g (MLEKO) Jabłko 200g miód 50g (ORZECHY, SEZAM) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z sosem mięsno-jarzy no wym 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 70g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) wędlina 30g zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Herbata b/c 250ml Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 3 016 Energia [kJ] 11 957,9 Białko ogółem [g] 113,1 białko zwierzęce [g] 75,4 białko roślinne [g] 90,7 Tłuszcz [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 427 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,4 Sód [mg] 2 610,2 Potas [mg] 3 676,4 Wapń [mg] 1 163 Fosfor [mg] 1 914,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 117,7 Woda [g] 1 413 Popiół [g] 21,2	

Jadłospis za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-03 sobota	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 10g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) serek waniliowy 100g (MLEKO) Jabłko 200g miód 50g (ORZECHY, SEZAM) Bułka maślana 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z sosem mięsno-jarzy no wym 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 10g (ŚMIETANKA) paszтет pieczony 70g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) herbata b/c 250ml wędlina 30g zestaw warzyw 50 g Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 4 298 Energia [kJ] 17 187,1 Białko ogółem [g] 114,3 białko zwierzęce [g] 76,6 białko roślinne [g] 98,7 Tłuszcz [g] 243,4 Węglowodany ogółem [g] 428,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 136,5 Sód [mg] 2 625,4 Potas [mg] 3 718,7 Wapń [mg] 1 190,1 Fosfor [mg] 1 934,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 118,8 Woda [g] 1 439,2 Popiół [g] 21,4	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-04 niedziela	Podstawowa Knuirów	zupa mleczna z ryżem 350ml (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) Kotlet z kurczaka smażony 100g (GLUTEN, JAJA) ziemniaki 250g sałata lodowa z jogurtem naturalnym 120 g (MLEKO, GLUTEN)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) 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)	Energia [kcal] 2 601,9 Energia [kJ] 5 912,4 Białko ogółem [g] 114,1 białko zwierzęce [g] 59 białko roślinne [g] 248,8 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 203,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 1 204,2 Potas [mg] 1 508,7 Wapń [mg] 693,7 Fosfor [mg] 942,8 Błonnik pokarmowy [g] 8,6 suma cukrów prostych [g] 48,9 Woda [g] 661,7 Popiół [g] 9,8	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-04 niedziela	Cukrzycowa 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) 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 rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/120ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 120g (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)	Energia [kcal] 2 389,8 Energia [kJ] 7 451,2 Białko ogółem [g] 76,4 białko zwierzęce [g] 71,1 białko roślinne [g] 127,1 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 258,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 1 822,8 Potas [mg] 3 159,5 Wapń [mg] 544,8 Fosfor [mg] 1 299,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 45,6 Woda [g] 885,1 Popiół [g] 15,3	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-08-04 niedziela	Łatwostrawna Knuirów	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 rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/120ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 120g (MLEKO, GLUTEN) 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) pomidor 50g sałata - dodatek Baton musli 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 1 969 Energia [kJ] 6 796,8 Białko ogółem [g] 50,2 białko zwierzęce [g] 51,5 białko roślinne [g] 31,6 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 291,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 1 116 Potas [mg] 2 914,7 Wapń [mg] 665,2 Fosfor [mg] 928,1 Błonnik pokarmowy [g] 14 suma cukrów prostych [g] 51,2 Woda [g] 872,6 Popiół [g] 12,3	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-04 niedziela	Knurow III Trymestr	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) Kiełbasa na ciepło 80g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Musztarda 10 g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser żółty gouda 50g (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) Kotlet z kurczaka smażony 100g (GLUTEN, JAJA) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLEKO, GLUTEN) bukiet jarzyn 120g (ŚMIETANKA) 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 pasta jajeczna 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Baton musli 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 3 055,5 Energia [kJ] 10 372,9 Białko ogółem [g] 102 białko zwierzęce [g] 81,7 białko roślinne [g] 118,8 Tłuszcz [g] 111,1 Węglowodany ogółem [g] 389,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,1 Sód [mg] 2 685,3 Potas [mg] 4 541,4 Wapń [mg] 1 076,1 Fosfor [mg] 1 838,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 67,4 Woda [g] 1 286,4 Popiół [g] 22,1	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-04 niedziela	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 10g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Kielbasa na ciepło 80g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Musztarda 10 g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser żółty gouda 50g (MLEKO) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	sok warzywny 300 ml	zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kompot 250ml Kotlet z kurczaka smażony 100g (GLUTEN, JAJA) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLEKO, GLUTEN) bukiet jarzyn 150g ziemniaki 250g	Banan 200g	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 10g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Baton musli 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 4 927,8 Energia [kJ] 18 300,1 Białko ogółem [g] 145,1 białko zwierzęce [g] 122 białko roślinne [g] 116,5 Tłuszcz [g] 293,2 Węglowodany ogółem [g] 415,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 152 Sód [mg] 3 288,8 Potas [mg] 5 376,8 Wapń [mg] 1 172,4 Fosfor [mg] 2 300,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 74,4 Woda [g] 1 443,3 Popiół [g] 25,4	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-05 poniedziałek	Podstawowa Knuirów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO , GLUTEN , ŁUBIN) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO , PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO , PSZENICA)		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLEKO , GLUTEN , SELER , SOJA , GORCZYCA , SEZAM) pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180 g (.) kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN) surówka z kapusty białej 120g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA , SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO , PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasła rybna 60g (MLEKO , GLUTEN , RYBY , SKORUPIAKI , MIECZAKI , GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	Energia [kcal] 2 625,1 Energia [kJ] 8 273,4 Białko ogółem [g] 93,6 białko zwierzęce [g] 78,8 białko roślinne [g] 166,8 Tłuszcz [g] 117,9 Węglowodany ogółem [g] 196,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,6 Sód [mg] 1 811,9 Potas [mg] 2 701,3 Wapń [mg] 1 114,1 Fosfor [mg] 1 552,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 34,8 Woda [g] 931,9 Popiół [g] 16	Ciasteczka zbożowe 25g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-05 poniedziałek	Cukrzycowa 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 żółty gouda 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180 g (.) kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN) surówka z kapusty białej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo 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	Energia [kcal] 2 526,8 Energia [kJ] 8 845,3 Białko ogółem [g] 97,9 białko zwierzęce [g] 77 białko roślinne [g] 124,1 Tłuszcz [g] 123 Węglowodany ogółem [g] 232,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,2 Sód [mg] 1 957,8 Potas [mg] 2 817,8 Wapń [mg] 1 052,9 Fosfor [mg] 1 669,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 29,1 Woda [g] 913,7 Popiół [g] 17,4	Kefir 200g (MLEKO)

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-08-05 poniedziałek	Łatwostrawna Knułów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) ser mozzarella 50g (MLEKO) sałata - dodatek Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) pomidor 50g		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180g (., SELER) kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN) cukinia 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)			Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pasta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek	Energia [kcal] 1 734,4 Energia [kJ] 6 945,3 Białko ogółem [g] 69,5 białko zwierzęce [g] 54,7 białko roślinne [g] 20,6 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 214,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,1 Sód [mg] 1 711,7 Potas [mg] 2 451,7 Wapń [mg] 851,9 Fosfor [mg] 1 257,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,3 suma cukrów prostych [g] 33,6 Woda [g] 869,6 Popiół [g] 13,8	Ciasteczka zbożowe 25g

Jadłospis za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-05 poniedziałek	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pasztecik drobiowy 1 szt. (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g ser żółty gouda 50g (MLEKO) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Nektarynka 100g	kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180 g (.) kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN) surówka z kapusty białej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) cukinia 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Kefir 200g (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml Jajko klasy L 50 g (JAJA) pasta rybna 100g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	Energia [kcal] 2 840,1 Energia [kJ] 10 388,2 Białko ogółem [g] 125,5 białko zwierzęce [g] 102,9 białko roślinne [g] 97,4 Tłuszcz [g] 151,3 Węglowodany ogółem [g] 246,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,9 Sód [mg] 2 986,7 Potas [mg] 3 686,9 Wapń [mg] 1 181,6 Fosfor [mg] 2 051,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 37,6 Woda [g] 1 314,1 Popiół [g] 22,9	Ciasteczka zbożowe 25g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-05 poniedziałek	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 10g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) ser żółty gouda 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g Pasztecik drobiowy 1 szt. (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Nektarynka 100g	kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180 g (.) kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN) surówka z kapusty białej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) cukinia 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Kefir 200g (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 10g (ŚMIETANKA) Jajko klasy L 50 g (JAJA) herbata b/c 250ml pasta ry bna 100g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	Energia [kcal] 4 371,9 Energia [kJ] 16 799,9 Białko ogółem [g] 135,4 białko zwierzęce [g] 104,2 białko roślinne [g] 106 Tłuszcz [g] 298,3 Węglowodany ogółem [g] 301,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 151,6 Sód [mg] 3 441,6 Potas [mg] 4 031,2 Wapń [mg] 1 254,1 Fosfor [mg] 2 256,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 41,3 Woda [g] 1 405,2 Popiół [g] 25,3	Ciasteczka zbożowe 25g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-06 wtorek	Podstawowa Kniurów	zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) Brzoskwinia 150g bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Kapusta kiszona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasta a'la tatziki 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g	Energia [kcal] 2 676,1 Energia [kJ] 7 176,3 Białko ogółem [g] 72,5 białko zwierzęce [g] 58 białko roślinne [g] 206,8 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 351,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 1 909,4 Potas [mg] 3 451,1 Wapń [mg] 477,5 Fosfor [mg] 1 041,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 43,6 Woda [g] 1 004,4 Popiół [g] 16,2	Pudding 150 g (MLEKO)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-06 wtorek	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 250g Kapusta kiszona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		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	Energia [kcal] 2 112,1 Energia [kJ] 6 824 Białko ogółem [g] 80,2 białko zwierzęce [g] 59,3 białko roślinne [g] 128 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 303,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 2 059,7 Potas [mg] 3 734,2 Wapń [mg] 765,4 Fosfor [mg] 1 344,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 46,1 Woda [g] 1 154,7 Popiół [g] 17,9	Pudding 150 g (MLEKO)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-06 wtorek	Łatwostrawna Knućów	zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Brzoskwinia 150g		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 (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 061,1 Energia [kJ] 7 537,8 Białko ogółem [g] 73 białko zwierzęce [g] 64,1 białko roślinne [g] 43,3 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 326 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 1 897,5 Potas [mg] 3 781,5 Wapń [mg] 764,9 Fosfor [mg] 1 182,6 Błonnik pokarmowy [g] 20 suma cukrów prostych [g] 58,4 Woda [g] 1 184,3 Popiół [g] 14,9	pudding 150 g (MLEKO)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-06 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) Brzoskwinia 150g bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Marchewka mini 150g kapusta kiszona gotowana 120g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml pasta a'la tatziki 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g wędlina 30g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Energia [kcal] 2 653,7 Energia [kJ] 8 810,6 Białko ogółem [g] 105,9 białko zwierzęce [g] 71,4 białko roślinne [g] 111,4 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 453,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Sód [mg] 2 105,3 Potas [mg] 2 752,1 Wapń [mg] 942,4 Fosfor [mg] 1 378,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 64,9 Woda [g] 1 009,4 Popiół [g] 15	pudding 150 g (MLEKO)

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-06 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) Brzoskwinia 150g Bułka maślana 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Marchewka mini 150g kapusta kiszona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	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 50g wędlina 30g (SELER, GORCZYCA)	Energia [kcal] 2 846,5 Energia [kJ] 9 007,4 Białko ogółem [g] 88,4 białko zwierzęce [g] 69,8 białko roślinne [g] 150,7 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 457,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 2 105,5 Potas [mg] 5 124 Wapń [mg] 996,9 Fosfor [mg] 1 513,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 64,5 Woda [g] 1 528,6 Popiół [g] 21,4	pudding 150 g (MLEKO)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-08-07 środa	Podstawowa Knułów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO , GLUTEN , ŁUBIN) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO , PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER , GORCZYCA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO , PSZENICA) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN , SELER , SOJA , GORCZYCA , SEZAM) Befszy k drob z cebulką 100g (GLUTEN , JAJA , GORCZYCA , SEZAM , ŁUBIN , ŻYTO) ziemniaki 250g Fasolka szparagowa 120g (STRĄCZKI)			herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO , PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 50g (GLUTEN , „ SELER , GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	Energia [kcal] 2 088,1 Energia [kJ] 5 191,6 Białko ogółem [g] 56,3 białko zwierzęce [g] 44,6 białko roślinne [g] 193,7 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 217,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 1 397,3 Potas [mg] 3 364,6 Wapń [mg] 340,9 Fosfor [mg] 905 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 23,5 Woda [g] 921,2 Popiół [g] 12,1	sok owocowy 300 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-07 środa	Cukrzycowa 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) wędlina 50g (SELER , GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN , SELER , SOJA , GORCZYCA , SEZAM) Befszy k drob z cebulką 100g (GLUTEN , JAJA , GORCZYCA , SEZAM , ŁUBIN , ŻYTO) Fasolka szparagowa 120g (STRĄCZKI)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA , SEZAM , ŻYTO , PSZENICA , SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 50g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	Energia [kcal] 1 553,2 Energia [kJ] 4 769,5 Białko ogółem [g] 55,4 białko zwierzęce [g] 41,3 białko roślinne [g] 117,2 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 165,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 1 382,3 Potas [mg] 3 626,5 Wapń [mg] 456,9 Fosfor [mg] 1 007,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 21,7 Woda [g] 1 009,4 Popiół [g] 13,4	sok warzywny 300 ml

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-08-07 środa	Łatwostrawna Knułów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Mąsło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) pomidor 50g sałata - dodatek		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) zrazy wieprzowe duszone 120g (JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 250g buraki 120g			Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Mąsło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek	Energia [kcal] 1 609,6 Energia [kJ] 6 688,8 Białko ogółem [g] 79,3 białko zwierzęce [g] 57,5 białko roślinne [g] 23,1 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 211,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 2 738,6 Potas [mg] 4 232,8 Wapń [mg] 646,5 Fosfor [mg] 1 363,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 45,3 Woda [g] 1 225,3 Popiół [g] 18,3	sok owocowy 300 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-07 środa	Knurow III Trymestr	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) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) zestaw warzyw 50 g pasta warzywna łowicz 80 g	Kefir 150 ml (MLEKO)	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Befszy k drob z cebulką 100g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO) Fasolka szparagowa 150g (STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŚMIETANKA) ziemniaki 250g	Kaszka smakija 130 g	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml ser topiony 50g (MLEKO) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) zestaw warzyw 50 g	Energia [kcal] 2 389,6 Energia [kJ] 8 577,1 Białko ogółem [g] 87,6 białko zwierzęce [g] 55,1 białko roślinne [g] 107,2 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 328,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,1 Sód [mg] 3 200,6 Potas [mg] 4 558,5 Wapń [mg] 918,1 Fosfor [mg] 1 819,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 43,6 Woda [g] 1 344,4 Popiół [g] 21,5	sok owocowy 300 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-07 środa	Knurow 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) 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 krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Befszy k drob z cebulką 100g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO) Fasolka szparagowa 150g (STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŚMIETANKA) ziemniaki 250g	Kaszka smakija 130g	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser topiony 50g (MLEKO) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	Energia [kcal] 2 511,8 Energia [kJ] 9 071,4 Białko ogółem [g] 111,9 białko zwierzęce [g] 78,3 białko roślinne [g] 108,3 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 330,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,5 Sód [mg] 4 038,1 Potas [mg] 5 039,1 Wapń [mg] 932,2 Fosfor [mg] 2 088,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 44,8 Woda [g] 1 448,7 Popiół [g] 24,5	sok owocowy 300 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-08 czwartek	Podstawowa Knuirów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) bukiet jarzyn 120g (ŚMIETANKA) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus 100g zestaw warzyw 50 g	Energia [kcal] 2 009,3 Energia [kJ] 5 700 Białko ogółem [g] 74 białko zwierzęce [g] 60,5 białko roślinne [g] 165,5 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 165,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Sód [mg] 1 585,1 Potas [mg] 3 458,7 Wapń [mg] 1 014 Fosfor [mg] 1 247,4 Błonnik pokarmowy [g] 14,5 suma cukrów prostych [g] 34,1 Woda [g] 1 034,5 Popiół [g] 15,5	podłomyki bez cukru 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-08 czwartek	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) bukiet jarzyn 120g (ŚMIETANKA) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus 100g zestaw warzyw 50 g	Energia [kcal] 1 713,2 Energia [kJ] 5 443,9 Białko ogółem [g] 70,1 białko zwierzęce [g] 55,2 białko roślinne [g] 117,9 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 163 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 1 518,8 Potas [mg] 3 260,7 Wapń [mg] 836,1 Fosfor [mg] 1 130,8 Błonnik pokarmowy [g] 14,7 suma cukrów prostych [g] 21,8 Woda [g] 898,8 Popiół [g] 14,6	podłomyki bez cukru 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-08 czwartek	Łatwostrawna Knurow	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 pomidor 50g		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) bukiet jarzyn 120g (ŚMIETANKA) ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g podłomyki bez cukru 20 g Sałata 10 g	Energia [kcal] 1 242 Energia [kJ] 5 180,2 Białko ogółem [g] 61,8 białko zwierzęce [g] 43,9 białko roślinne [g] 19 Tłuszcz [g] 48,3 Węglowodany ogółem [g] 152,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 1 153 Potas [mg] 3 491 Wapń [mg] 608,9 Fosfor [mg] 1 005,1 Błonnik pokarmowy [g] 14,6 suma cukrów prostych [g] 34 Woda [g] 1 015,2 Popiół [g] 13,7	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-08 czwartek	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) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Jabłko 200g	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) bukiet jarzyn 120g (ŚMIETANKA) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml Hummus 100g sałata - dodatek wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) zestaw warzyw 50 g podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 491,5 Energia [kJ] 8 993,2 Białko ogółem [g] 120,9 białko zwierzęce [g] 84,9 białko roślinne [g] 110,7 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 341,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 3 455 Potas [mg] 5 213,1 Wapń [mg] 1 149,9 Fosfor [mg] 1 968 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 42,5 Woda [g] 1 530,2 Popiół [g] 24,8	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-08 czwartek	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 10g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) ser żółty gouda 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Owoc 1 szt.	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) bukiet jarzyn 150g Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	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 Hummus 100g sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 3 774,8 Energia [kJ] 14 009,5 Białko ogółem [g] 121,6 białko zwierzęce [g] 86,7 białko roślinne [g] 130,8 Tłuszcz [g] 220,8 Węglowodany ogółem [g] 330,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 128,2 Sód [mg] 3 473,3 Potas [mg] 5 241,7 Wapń [mg] 1 182,6 Fosfor [mg] 1 982 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 42,2 Woda [g] 1 539,8 Popiół [g] 25	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-08-09 piątek	Podstawowa Knuirów	zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) twaróg z koperkiem 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g			herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	Energia [kcal] 2 197,5 Energia [kJ] 6 321,6 Białko ogółem [g] 90 białko zwierzęce [g] 78,3 białko roślinne [g] 163,7 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 186,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 1 659,4 Potas [mg] 3 714,4 Wapń [mg] 810,4 Fosfor [mg] 1 572,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 41,6 Woda [g] 1 321 Popiół [g] 15,8	sok owocowy 300 ml

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-09 piątek	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z płatkami z ytnimi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet rybny 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Jajko klasy L 50 g (JAJA) zestaw warzyw 50 g	Energia [kcal] 1 773 Energia [kJ] 5 598,2 Białko ogółem [g] 70,7 białko zwierzęce [g] 57,4 białko roślinne [g] 116,5 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 180,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 1 588,9 Potas [mg] 3 530,4 Wapń [mg] 544,1 Fosfor [mg] 1 325,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 26 Woda [g] 1 107,6 Popiół [g] 13,7	sok warzywny 300 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-09 piątek	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z płatkami z ytnimi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO , GLUTEN , ŁUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN , JAJA , SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) twaróg z koperkiem 50g (MLEKO) pomidor 50g sałata - dodatek		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLUTEN , SELER , SOJA , GORCZYCA , SEZAM) Ryba gotowana - dorsz 120g (GLUTEN , SELER , RYBY , GORCZYCA , SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g sos koperkowy 100ml (MLEKO , GLUTEN , SELER , GORCZYCA , SEZAM)		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN , JAJA , SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Jajko klasy L 50 g (JAJA) pomidor 50g sałata - dodatek	Energia [kcal] 1 521,7 Energia [kJ] 6 268,6 Białko ogółem [g] 89 białko zwierzęce [g] 72,6 białko roślinne [g] 17,6 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 178,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 1 150,5 Potas [mg] 3 850,4 Wapń [mg] 776,7 Fosfor [mg] 1 615,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 42,1 Woda [g] 1 327,4 Popiół [g] 14,9	sok owocowy 300 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-09 piątek	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) twaróg z koperkiem 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Sałata 10 g	Jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryba gotowana - dorsz 120g (GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 120g Brokuły 150g ziemniaki 250g	Gruszka 200g	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Sałata 10 g	Energia [kcal] 2 515,3 Energia [kJ] 9 094,1 Białko ogółem [g] 135 białko zwierzęce [g] 100,7 białko roślinne [g] 109 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 350 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 Sód [mg] 3 146,3 Potas [mg] 5 281,1 Wapń [mg] 1 205,2 Fosfor [mg] 2 354,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 45,9 Woda [g] 1 664,1 Popiół [g] 23,9	sok owocowy 300 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-09 piątek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z płatkami z ytnimi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) twaróg z koperkiem 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryba gotowana - dorsz 120g (GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 150g surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 250g	Gruszka 200g	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Jajko klasy L 50 g (JAJA) herbata b/c 250ml ser żółty gouda 50g (MLEKO) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g	Energia [kcal] 2 773,3 Energia [kJ] 10 113,4 Białko ogółem [g] 127,2 białko zwierzęce [g] 89,9 białko roślinne [g] 111,9 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 385,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4 Sód [mg] 2 495 Potas [mg] 5 837 Wapń [mg] 1 274,7 Fosfor [mg] 2 396,6 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 48,2 Woda [g] 1 859,2 Popiół [g] 23,9	sok owocowy 300 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-10 sobota	Podstawowa Knuńców	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 Banan 200g bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kaszołto 400g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	Energia [kcal] 2 302 Energia [kJ] 6 920,1 Białko ogółem [g] 69 białko zwierzęce [g] 47,9 białko roślinne [g] 173,1 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 263 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 1 548,9 Potas [mg] 3 102,9 Wapń [mg] 719,3 Fosfor [mg] 1 178,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 62 Woda [g] 970,6 Popiół [g] 13,6	Ciasteczka zbożowe 25g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-10 sobota	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) Pomidor 80g		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kaszołto 400g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		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	Energia [kcal] 1 437,9 Energia [kJ] 4 274 Białko ogółem [g] 54 białko zwierzęce [g] 41,2 białko roślinne [g] 116,1 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 149,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5 Sód [mg] 1 130,6 Potas [mg] 2 333 Wapń [mg] 425,6 Fosfor [mg] 933,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 20,8 Woda [g] 707,3 Popiół [g] 10,6	Ciasteczka zbożowe 25g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-10 sobota	Łatwostrawna Kniurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek wiejski 200 g Banan 200g bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kaszołto 400g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g Sałata 10 g	Energia [kcal] 1 652,7 Energia [kJ] 6 895,1 Białko ogółem [g] 68,9 białko zwierzęce [g] 44,7 białko roślinne [g] 25,4 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 242,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 1 547,7 Potas [mg] 3 113,4 Wapń [mg] 714,8 Fosfor [mg] 1 174,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 61,9 Woda [g] 961,4 Popiół [g] 13,6	Ciasteczka zbożowe 25g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-10 sobota	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) serek wiejski 150g miód 50g (ORZECHY, SEZAM) Bułka maślana 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	Banan 200g	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kaszotto 400g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Pasztecik drobiowy 1 szt. (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) Ciasteczka zbożowe 25g Sałata 10 g	Energia [kcal] 2 553,3 Energia [kJ] 9 126,4 Białko ogółem [g] 81,1 białko zwierzęce [g] 58,1 białko roślinne [g] 92,3 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 388,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 2 186,4 Potas [mg] 3 418,1 Wapń [mg] 840 Fosfor [mg] 1 450 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 65,9 Woda [g] 1 094,8 Popiół [g] 16,5	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-10 sobota	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 10g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) serek wiejski 200 g miód 50g (ORZECHY, SEZAM) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	Banan 200g	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kaszołto 400g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 10g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g Pasztecik drobiowy 1 szt. (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) Sałata 10 g	Energia [kcal] 4 000,8 Energia [kJ] 15 733,8 Białko ogółem [g] 95,2 białko zwierzęce [g] 60 białko roślinne [g] 96,2 Tłuszcz [g] 230,5 Węglowodany ogółem [g] 396,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 129,2 Sód [mg] 2 252,9 Potas [mg] 3 552,5 Wapń [mg] 969,7 Fosfor [mg] 1 713,4 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 82,3 Woda [g] 1 170,4 Popiół [g] 17,8	Ciasteczka zbożowe 25g

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,
JĘCZMIENŃ - JĘCZMIENŃ,
LAKTOZA - LAKTOZA,
PISTACJE - PISTACJE,
ŚMIETANKA - ŚMIETANKA,
SERWATKA - SERWATKA,
ORZ BRAZYL - ORZECH BRAZYL,