

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-01 niedziela	Podstawowa Knułów	zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo pszenne 75 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kielbasa na ciepło 80g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) udko pieczone 1szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 120 g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Energia [kcal] 2 793,7 Energia [kJ] 7 750,4 Białko ogółem [g] 147,5 białko zwierzęce [g] 80,7 białko roślinne [g] 203 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 273,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4 Sód [mg] 1 671,2 Potas [mg] 2 545,5 Wapń [mg] 687 Fosfor [mg] 1 479,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 35,8 Woda [g] 807,3 Popiół [g] 12,6	

## Jadłospis za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-01 niedziela	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo razowe 55g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kielbasa na ciepło 80g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Bułka grahamka 65g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) zestaw warzyw 50g		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) udko gotowane 1szt Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta jajeczna z koperkiem 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50g podłomyki bez cukru 20g	<b>Energia [kcal]</b> 2 266,7 <b>Energia [kJ]</b> 7 379,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,8 <b>białko zwierzęce [g]</b> 74,7 <b>białko roślinne [g]</b> 104,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 77 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 260,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 35,1 <b>Sód [mg]</b> 1 630,6 <b>Potas [mg]</b> 3 433,6 <b>Wapń [mg]</b> 490,7 <b>Fosfor [mg]</b> 1 473,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 24,3 <b>Woda [g]</b> 935,7 <b>Popiół [g]</b> 14,5	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-01 niedziela	Łatwostrawna Knułów	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Baton pszenny 75g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kielbasa na ciepło 80g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek Bułka kajzerka pszenna 45g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) udko gotowane 1szt Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 120g ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 458,1 <b>Energia [kJ]</b> 8 <b>315,8</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>83,3</b> <b>białko zwierzęce [g]</b> <b>66,8</b> <b>białko roślinne [g]</b> <b>99,3</b> <b>Tłuszcz [g]</b> <b>63,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>323,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> <b>34,2</b> <b>Sód [mg]</b> 1 <b>455,7</b> <b>Potas [mg]</b> 3 <b>865,6</b> <b>Wapń [mg]</b> <b>650,7</b> <b>Fosfor [mg]</b> 1 <b>432,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> <b>22,7</b> <b>suma cukrów prostych [g]</b> <b>37,2</b> <b>Woda [g]</b> <b>998,4</b> <b>Popiół [g]</b> <b>14,5</b>	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-01 niedziela	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>MLEKO</b> )	sok warzywny 300 ml ( <b>GLUTEN</b> )	kompot 250ml	kefir 150 g	Pleczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )	Energia [kcal] 2 920,5	
		Pleczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )		zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> )		Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )	Energia [kJ] 10 768,9	
		Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> )		udko pieczone 1szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )		herbata b/c 250ml	Białko ogółem [g] 122,4	
		kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> )		sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )		wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	Białko zwierzęce [g] 90,2	
		Kielbasa na ciepło 80g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> )		bukiet jarzyn 120g ( <b>ŚMIETANKA</b> )		zestaw warzyw 50 g	Białko roślinne [g] 77,6	
		zestaw warzyw 50 g		ziemniaki 250g		Pasta jajeczna z koperkiem 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	Tłuszcz [g] 88,1	
		ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> )				Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Węglowodany ogółem [g] 411,9	
		Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )				Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,4	
							Sód [mg] 3 489,3	
							Potas [mg] 4 856,5	
							Wapń [mg] 1 019,4	
							Fosfor [mg] 2 265,4	
							Błonnik pokarmowy [g] 45,1	
							suma cukrów prostych [g] 31,7	
							Woda [g] 1 226,8	
							Popiół [g] 24,1	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-01 niedziela	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>MLEKO</b> ) Pleczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Kielbasa na ciepło 80g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> )	sok warzywny 300 ml ( <b>GLUTEN</b> )	zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) kompot 250ml udko pieczone 1szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) bukiet jarzyn 150g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ziemniaki 250g	kefir 150 g	Pleczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Baton musli 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> ) Masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> )	Energia [kcal] 2 882,5 Energia [kJ] 10 698,7 Białko ogółem [g] 131,4 białko zwierzęce [g] 104,3 białko roślinne [g] 67,6 Tłuszcz [g] 91,7  Węglowodany ogółem [g] 381,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,2 Sód [mg] 3 885,4 Potas [mg] 4 682,9 Wapń [mg] 1 035,3 Fosfor [mg] 2 226,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 49,5 Woda [g] 1 295 Popiół [g] 24,8	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-02 poniedziałek	Podstawowa Knułów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Pieczywo pszenne 75 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Paszтет pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,,SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Makaron z serem białym 250g/ 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasła rybna 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 278,5 <b>Energia [kJ]</b> 8 061,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,3 <b>białko zwierzęce [g]</b> 55,5 <b>białko roślinne [g]</b> 130,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 59 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 281,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 28 <b>Sód [mg]</b> 1 727,6 <b>Potas [mg]</b> 2 441,1 <b>Wapń [mg]</b> 749,6 <b>Fosfor [mg]</b> 1 417,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,4 <b>Woda [g]</b> 797,9 <b>Popiół [g]</b> 11,7	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-02 poniedziałek	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml <b>(MLEKO)</b> kawa zbożowa 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN)</b> Pleczywo razowe 55 g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> Paszтет pieczony 50g <b>(GLUTEN, „SELER, GORCZYCA)</b> zestaw warzyw 50 g Bułka grahamka 65 g <b>(GLUTEN, JAJA, ŻYTO)</b>		kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy 400ml <b>(GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b> Makaron z serem białym 250g/ 100g <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA)</b>		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> pasła rybna 60g <b>(MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA)</b> zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 071 <b>Energia [kJ]</b> 7 588,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,1 <b>białko zwierzęce [g]</b> 50,7 <b>białko roślinne [g]</b> 114,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 267,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 26,3 <b>Sód [mg]</b> 1 791,9 <b>Potas [mg]</b> 2 372,4 <b>Wapń [mg]</b> 578,4 <b>Fosfor [mg]</b> 1 416,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,2 <b>Woda [g]</b> 679,9 <b>Popiół [g]</b> 12,1	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA)</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-02 poniedziałek	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml <b>(MLEKO)</b> kawa zbożowa 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN)</b> Baton pszenny 75 g <b>(GLUTEN, JAJA, SEZAM)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> wędlina 50g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> salata - dodatek Bułka kajzerka pszenna 45 g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b> pomidor 50g		kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy 400ml <b>(GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b> Makaron z serem białym 250g/ 100g <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA)</b>		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120 g <b>(GLUTEN, JAJA, SEZAM)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> pasła rybna 60g <b>(MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GÓRCZYCA)</b> pomidor 50g salata - dodatek	<b>Energia [kcal]</b> 2 277,2 <b>Energia [kJ]</b> 9 440,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,4 <b>białko zwierzęce [g]</b> 60,6 <b>białko roślinne [g]</b> 51,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 52 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 387 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 28 <b>Sód [mg]</b> 2 465,1 <b>Potas [mg]</b> 2 751,2 <b>Wapń [mg]</b> 736,3 <b>Fosfor [mg]</b> 1 520,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,2 <b>Woda [g]</b> 862,6 <b>Popiół [g]</b> 14	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA)</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-02 poniedziałek	Knurow III Trimestr	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> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Paszтет pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Nektarynka 100g	kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Makaron z serem białym 250g/ 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA</b> )	Budyń śmietankowy b/c 150g ( <b>MLEKO</b> )	Pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml Jajko klasy L 50 g Pasta rybna 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 541,9 <b>Energia [kJ]</b> 9 862,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 121,2 <b>białko zwierzęce [g]</b> 78 <b>białko roślinne [g]</b> 91,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 373 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 32 <b>Sód [mg]</b> 2 726,6 <b>Potas [mg]</b> 3 294,2 <b>Wapń [mg]</b> 799,2 <b>Fosfor [mg]</b> 2 009,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 89,4 <b>Woda [g]</b> 1 032,1 <b>Popiół [g]</b> 17,3	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-02 poniedziałek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml <b>(MLEKO)</b> Pieczywo razowe 55 g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> Masło 10g <b>(ŚMIETANKA)</b> kawa zbożowa b/c 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN, LUBIN)</b> wędlina 50g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> zestaw warzyw 50 g Paszтет drobiowy 50g <b>(GLUTEN, „SELER, GORCZYCA)</b> Bułka grahamka 65 g <b>(GLUTEN, JAJA, ŻYTO)</b>	Nektarynka 100g	kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy 400ml <b>(GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)</b> Makaron z serem białym 250g/100g <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA)</b>	Budyń śmietankowy b/c 150g <b>(MLEKO)</b>	Pieczywo razowe 120g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> Bułka grahamka 65 g <b>(GLUTEN, JAJA, ŻYTO)</b> Masło 10g <b>(ŚMIETANKA)</b> Jajko klasy L 50 g herbata b/c 250ml Pasta rybna 50g <b>(MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA)</b> zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 3 513,5 <b>Energia [kJ]</b> 14 373,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 139,5 <b>białko zwierzęce [g]</b> 83,3 <b>białko roślinne [g]</b> 78 <b>Tłuszcz [g]</b> 142,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 446,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 81 <b>Sód [mg]</b> 3 717,2 <b>Potas [mg]</b> 3 812,7 <b>Wapń [mg]</b> 865,7 <b>Fosfor [mg]</b> 2 382,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 94,3 <b>Woda [g]</b> 1 107,6 <b>Popiół [g]</b> 21,6	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA)</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-03 wtorek	Podstawowa Knułów	zupa mleczna z makaronem 300ml ( <b>MLEKO</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo mieszane krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Dżem 50g ( <b>S02</b> ) Arbuz 100 g Rogal maślany 75 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kielbasa pieczona z cebulką 100g Panszkraut 300g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta a'la tatziki 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 295,8 <b>Energia [kJ]</b> 7 013,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 66,1 <b>białko zwierzęce [g]</b> 49,5 <b>białko roślinne [g]</b> 145,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 247,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 <b>Sód [mg]</b> 3 148,4 <b>Potas [mg]</b> 2 520,9 <b>Wapń [mg]</b> 378,9 <b>Fosfor [mg]</b> 897,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 14,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54 <b>Woda [g]</b> 799,4 <b>Popiół [g]</b> 13,8	Herbatniki BeBe 16 g

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-03 wtorek	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Pieczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Twaróg krajanka 50 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) zestaw warzyw 50 g Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kielbasa pieczona z cebulką 100g Panszkraut 300g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta a'la tatziki 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 082,5 <b>Energia [kJ]</b> 7 158,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 77,4 <b>białko zwierzęce [g]</b> 56,3 <b>białko roślinne [g]</b> 101,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 78  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 287,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 <b>Sód [mg]</b> 3 266,7 <b>Potas [mg]</b> 3 093,9 <b>Wapń [mg]</b> 683,8 <b>Fosfor [mg]</b> 1 332,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 37,6 <b>Woda [g]</b> 968,1 <b>Popiół [g]</b> 16,3	podłomyki bez cukru 20 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-09-03 wtorek	Łatwostrawna Knućków	zupa mleczna z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Dżem 50g ( <b>S02</b> ) Rogal maślany 75 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Arbuz 100 g		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Klopsy drobiowe w sosie pomidorowym 100g/80ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ) Kapusta kiszona gotowana 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g			Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek	<b>Energia [kcal]</b> 2 224,2 <b>Energia [kJ]</b> 9 <b>307,6</b> <b>Białko ogółem [g]</b> 87,5 <b>białko zwierzęce [g]</b> 47,9 <b>białko roślinne [g]</b> 39,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 349,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 27,7 <b>Sód [mg]</b> 3 445 <b>Potas [mg]</b> 3 769,2 <b>Wapń [mg]</b> 702,3 <b>Fosfor [mg]</b> 1 296 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,1 <b>Woda [g]</b> 1 205,2 <b>Popiół [g]</b> 20,4	Herbatniki BeBe 16 g

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-03 wtorek	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) Pieczywo razowe 45g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Dżem 50g ( <b>S02</b> ) Twaróg krajanka 50 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Arbuz 100 g Rogal maślany 75 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )	Morela 100g	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Klopsy drob w sosie pomidorowym 100g/80ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ) Kapusta kiszona gotowana 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Brokuły 150g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) ziemniaki 250g	serek homogenizowany 150 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	Pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml Pasta a'la tatziki 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 657,3 <b>Energia [kJ]</b> 10 698 <b>Białko ogółem [g]</b> 125,6 <b>białko zwierzęce [g]</b> 82,3 <b>białko roślinne [g]</b> 55,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 71 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 445,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 34,1 <b>Sód [mg]</b> 3 945,9 <b>Potas [mg]</b> 4 256,6 <b>Wapń [mg]</b> 942,6 <b>Fosfor [mg]</b> 2 063,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 89,3 <b>Woda [g]</b> 1 398,5 <b>Popiół [g]</b> 24,1	Herbatniki BeBe 16 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-03 wtorek	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) Pieczywo razowe 45g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Twaróg krajanka 50 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Dżem 50g ( <b>S02</b> ) Brzoskwinia 150g Rogal maślany 75 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )	Morela 100g	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Klopsy drob w sosie pomidorowym 100g/80ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ) surówka z kapusty kiszonej 150g Brokuły 150g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) ziemniaki 250g	serek homogenizowany 150 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	Pieczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) Pasta a'la tatziki 50g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 909,4 <b>Energia [kJ]</b> 10 982,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 124,2 <b>białko zwierzęce [g]</b> 83,5 <b>białko roślinne [g]</b> 95,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 477,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 33,5 <b>Sód [mg]</b> 3 068,3 <b>Potas [mg]</b> 6 396,3 <b>Wapń [mg]</b> 948,5 <b>Fosfor [mg]</b> 2 063,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 98,9 <b>Woda [g]</b> 1 828,3 <b>Popiół [g]</b> 26,1	Herbatniki BeBe 16 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-04 środa	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 75 g ( <b>ŻYTO</b> , <b>PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Jajko gotowane 1 szt. ( <b>JAJA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ŻYTO</b> , <b>PSZENICA</b> ) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> , <b>SOJA</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> ) Gulasz wieprzowy 100g/80ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> , <b>SOJA</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> ) Kasza jęczmienna 200g surówka z ogórka kiszzonego 120 g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO</b> , <b>PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 650,5 <b>Energia [kJ]</b> 8 502,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 76,4 <b>białko zwierzęce [g]</b> 54,9 <b>białko roślinne [g]</b> 146,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 101,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 281,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 43,7 <b>Sód [mg]</b> 2 504,4 <b>Potas [mg]</b> 3 443,9 <b>Wapń [mg]</b> 609,7 <b>Fosfor [mg]</b> 1 422,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 32,1 <b>Woda [g]</b> 1 057,9 <b>Popiół [g]</b> 15,9	sok owocowy 300 ml

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-04 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) Jajko gotowane 1 szt. (JAJA) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz wieprzowy 100g/80ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 200g surówka z ogórka kiszzonego 120 g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser topiony 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g	Energia [kcal] 2 177,6 Energia [kJ] 7 308,1 Białko ogółem [g] 70,9 białko zwierzęce [g] 52,9 białko roślinne [g] 121,4 Tłuszcz [g] 110,4  Węglowodany ogółem [g] 197,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,8 Sód [mg] 2 196,2 Potas [mg] 3 594,9 Wapń [mg] 712,9 Fosfor [mg] 1 451,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 29,3 Woda [g] 1 120 Popiół [g] 16,1	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-04 środa	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Mąsło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pasta twarogowa z ziołami 50 g (MLEKO) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ZITO, PSZENICA) pomidor 50g sałata - dodatek		kompot 250ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz wieprzowy 100g/80ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 200g Cukinia 120 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Mąsło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Miód 50g (ORZECHY, SEZAM) pomidor 50g sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 458 Energia [kJ] 8 017,3 Białko ogółem [g] 71,2 białko zwierzęce [g] 48,2 białko roślinne [g] 141,4 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 297,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 1 324,6 Potas [mg] 3 909,1 Wapń [mg] 723,1 Fosfor [mg] 1 289,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 45,4 Woda [g] 1 220,1 Popiół [g] 14,2	sok owocowy 300 ml

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-04 środa	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z płat. owsiany mi 350ml ( <b>MLEKO</b> ) Pleczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/ c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Jajko gotowane 1 szt. ( <b>JAJA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) zestaw warzyw 50 g Pasta twarogowa z ziołami 50 g ( <b>MLEKO</b> )	Mleko smakowe 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	kompot 250ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz wieprzowy 100g/80ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z ogórka kiszonego 120 g Cukinia 150g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) Kasza jęczmienna 200g	wafelek 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	Pleczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/ c 250ml ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) Miód 50g ( <b>ORZECHY, SEZAM</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 3 435,6 <b>Energia [kJ]</b> 13 770,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 115,3 <b>białko</b> zwierzęce [g] 68,8 <b>białko</b> roślinne [g] 68,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 127,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 486,9 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone</b> ogółem [g] 51,2 <b>Sód [mg]</b> 3 795,3 <b>Potas [mg]</b> 5 112,5 <b>Wapń [mg]</b> 1 148 <b>Fosfor [mg]</b> 2 438,4 <b>Błonnik</b> pokarmowy [g] 42,4 <b>suma cukrów</b> prostych [g] 93,1 <b>Woda [g]</b> 1 642,8 <b>Popiół [g]</b> 25,4	sok owocowy 300 ml

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-04 środa	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>(ŚMIETANKA)</b> kawa zbożowa b/c 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN)</b> Jajko gotowane 1 szt. <b>(JAJA)</b> Bułka kajzerka pszenna 45 g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b> Pasta twarogowa z ziołami 50 g <b>(MLEKO)</b> zestaw warzyw 50 g	Mleko smakowe 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN)</b>	kompot 250ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml <b>(GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> Gulasz wieprzowy 100g/80ml <b>(GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> surówka z ogórka kiszzonego 150g Cukinia 150g <b>(GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)</b> Kasza jęczmienna 200g	wafelek 1 szt <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)</b>	Pleczywo razowe 55 g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> Bułka grahamka 65 g <b>(GLUTEN, JAJA, ŻYTO)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> ser topiony 50g <b>(MLEKO)</b> herbata b/c 250ml Miód 50g <b>(ORZECHY, SEZAM)</b> zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 3 379,3 <b>Energia [kJ]</b> 13 092,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,4 <b>białko zwierzęce [g]</b> 69,7 <b>białko roślinne [g]</b> 91 <b>Tłuszcz [g]</b> 125,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 468,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 50,9 <b>Sód [mg]</b> 3 941,1 <b>Potas [mg]</b> 4 933,9 <b>Wapń [mg]</b> 1 134,3 <b>Fosfor [mg]</b> 2 332,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 91,6 <b>Woda [g]</b> 1 651,3 <b>Popiół [g]</b> 25,4	sok owocowy 300 ml

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-05 czwartek	Podstawowa Kniurów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo pszenne 75 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Filet z kurczaka duszony 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z kapusty pekińskiej 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Paprykarz 50g zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 217,2 <b>Energia [kJ]</b> 7 805,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,5 <b>białko zwierzęce [g]</b> 61,8 <b>białko roślinne [g]</b> 118,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 250 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 31,5 <b>Sód [mg]</b> 2 985,5 <b>Potas [mg]</b> 3 845,1 <b>Wapń [mg]</b> 1 079,6 <b>Fosfor [mg]</b> 1 470,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,4 <b>Woda [g]</b> 1 197,2 <b>Popiół [g]</b> 19,7	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-09-05 czwartek	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Pleczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Filet z kurczaka duszony 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z kapusty pekińskiej 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g			herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Paprykarz 50g zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 047 <b>Energia [kJ]</b> 7 489,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,5 <b>białko zwierzęce [g]</b> 57 <b>białko roślinne [g]</b> 103,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 243,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 30 <b>Sód [mg]</b> 3 051,6 <b>Potas [mg]</b> 3 793,7 <b>Wapń [mg]</b> 910,8 <b>Fosfor [mg]</b> 1 482,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,2 <b>Woda [g]</b> 1 080,1 <b>Popiół [g]</b> 20,3	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-05 czwartek	Łatwostrawna Knuarów	<p>zupa mleczna z kaszą manną 300ml (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</p> <p>kawa zbożowa 250ml (<b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b>)</p> <p>Baton pszenny 75 g (<b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b>)</p> <p>Masło 82 % tłuszczu 15g (<b>ŚMIETANKA</b>)</p> <p>wędlina 50g (<b>SELER, GORCZYCA</b>)</p> <p>sałata - dodatek</p> <p>tomat 50g</p> <p>bułka kajzerka pszenna 45 g (<b>ŻYTO, PSZENICA</b>)</p>		<p>kompot 250ml</p> <p>zupa pomidorowa z makaronem 400ml (<b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b>)</p> <p>Filet z kurczaka duszony 100g (<b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b>)</p> <p>surówka z kapusty pekińskiej 120g (<b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b>)</p> <p>ziemniaki 250g</p>		<p>Herbata b/c 250ml</p> <p>Baton pszenny 120 g (<b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b>)</p> <p>Masło 82 % tłuszczu 15g (<b>ŚMIETANKA</b>)</p> <p>wędlina 50g (<b>SELER, GORCZYCA</b>)</p> <p>tomat 50g</p> <p>Salata 10 g</p>	<p><b>Energia [kcal]</b> 1 985,4</p> <p><b>Energia [kJ]</b> 8</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 81,6</p> <p><b>białko zwierzęce [g]</b> 44,1</p> <p><b>białko roślinne [g]</b> 37,6</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 50,2</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 314,7</p> <p><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 24,5</p> <p><b>Sód [mg]</b> 2 820,8</p> <p><b>Potas [mg]</b> 3 887,4</p> <p><b>Wapń [mg]</b> 686,6</p> <p><b>Fosfor [mg]</b> 1 255,2</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,2</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,5</p> <p><b>Woda [g]</b> 1 193,5</p> <p><b>Popiół [g]</b> 18,5</p>	<p>Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (<b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b>)</p>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-05 czwartek	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Pleczywo razowe 55 g ( <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 sałata - dodatek wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Arbuz 100 g	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Filet z kurczaka duszony 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z kapusty pekińskiej 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Marchewka z groszkiem 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g	Pudding 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Pleczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml Paprykarz 50g sałata - dodatek wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) zestaw warzyw 50 g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 640,7 Energia [kJ] 10 712,1 Białko ogółem [g] 139,4 białko zwierzęce [g] 95,1 białko roślinne [g] 66,1 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 374,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 4 944,4 Potas [mg] 5 257,6 Wapń [mg] 1 091,3 Fosfor [mg] 2 294,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 69,1 Woda [g] 1 557,3 Popiół [g] 29	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-05 czwartek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Pleczywo razowe 55 g ( <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 sałata - dodatek wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Arbuz 100 g	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Filet z kurczaka duszony 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Marchewka z groszkiem 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g	Pudding 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Pleczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) herbata b/c 250ml Paprykarz 50g sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 648,8 Energia [kJ] 10 745,9 Białko ogółem [g] 138,3 białko zwierzęce [g] 95 białko roślinne [g] 65,2 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 367,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5 Sód [mg] 4 827 Potas [mg] 5 255,3 Wapń [mg] 1 093,3 Fosfor [mg] 2 285,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 suma cukrów prostych [g] 69,1 Woda [g] 1 565,9 Popiół [g] 28,7	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-06 piątek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami żytymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Hummus 50 g zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Ryba smażona 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ) surówka z kapusty kiszanej 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 411,4 <b>Energia [kJ]</b> 7 354,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 76,4 <b>białko zwierzęce [g]</b> 50,5 <b>białko roślinne [g]</b> 177,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 248,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 27,1 <b>Sód [mg]</b> 2 695,6 <b>Potas [mg]</b> 3 983,1 <b>Wapń [mg]</b> 754,3 <b>Fosfor [mg]</b> 1 608,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 40,8 <b>Woda [g]</b> 1 133,7 <b>Popiół [g]</b> 19,4	Baton musli 1szt

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-06 piątek	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Hummus 50 g zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Ryba gotowana 100g ( <b>GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z kapusty kiszanej 100g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 1 603,8 <b>Energia [kJ]</b> 5 177,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 59,2 <b>białko zwierzęce [g]</b> 46,1 <b>białko roślinne [g]</b> 116,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 171,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 22,5 <b>Sód [mg]</b> 2 075,2 <b>Potas [mg]</b> 3 362,3 <b>Wapń [mg]</b> 485,2 <b>Fosfor [mg]</b> 1 083,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,3 <b>Woda [g]</b> 1 035,1 <b>Popiół [g]</b> 15,3	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-09-06 piątek	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml <b>(MLEKO)</b> kawa zbożowa 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN, LUBIN)</b> Baton pszenny 120g <b>(GLUTEN, JAJA, SEZAM)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(SMIETANKA)</b> Twaróg z ziołami 50g <b>(MLEKO)</b> pomidor 50g sałata - dodatek		kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml <b>(MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> Ryba gotowana 100g <b>(GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM)</b> Surówka z marchewki 120g ziemniaki 250g			Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120g <b>(GLUTEN, JAJA, SEZAM)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(SMIETANKA)</b> wędlina 50g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> pomidor 50g sałata - dodatek	<b>Energia [kcal]</b> 1 950,6 <b>Energia [kJ]</b> 8 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,4 <b>białko zwierzęce [g]</b> 57,7 <b>białko roślinne [g]</b> 35,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 48,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 25,5 <b>Sód [mg]</b> 3 157,1 <b>Potas [mg]</b> 4 281,2 <b>Wapń [mg]</b> 781 <b>Fosfor [mg]</b> 1 542,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43,5 <b>Woda [g]</b> 1 379,2 <b>Popiół [g]</b> 19,2	sok owocowy 300 ml

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-06 piątek	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml <b>(MLEKO)</b> Pieczywo razowe 55 g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> kawa zbożowa b/ c 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN, LUBIN)</b> Twaróg z ziołami 50g <b>(MLEKO)</b> zestaw warzyw 50 g Bułka grahamka 65 g <b>(GLUTEN, JAJA, ŻYTO)</b> wędlina 50g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> Sałata 10 g	sok warzywny 300 ml <b>(GLUTEN)</b>	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml <b>(MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)</b> Ryba smażona 100g <b>(GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO)</b> Surówka z marchewki 150 g ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszzonej 120g	Koktajl bananowy b/c 150 g	Pieczywo razowe 55 g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> herbata b/ c 250ml wędlina 50g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> serek do chleba 50g <b>(MLEKO)</b> zestaw warzyw 50 g Bułka grahamka 65 g <b>(GLUTEN, JAJA, ŻYTO)</b> Sałata 10 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 866,8 <b>Energia [kJ]</b> 11 424,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 133,8 <b>białko zwierzęce [g]</b> 79,2 <b>białko roślinne [g]</b> 76,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 440,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 31,9 <b>Sód [mg]</b> 504,7 <b>Potas [mg]</b> 6099,3 <b>Wapń [mg]</b> 931,2 <b>Fosfor [mg]</b> 2594,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 57,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,3 <b>Woda [g]</b> 1640,1 <b>Popiół [g]</b> 30,1	Baton musli 1szt

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-06 piątek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z płatkami żywnymi 350ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo razowe 55 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	sok warzywny 300 ml ( <b>GLUTEN</b> )	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Ryba smażona 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ) Surówka z białej kapusty 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Surówka z marchewki 150 g ziemniaki 250g	Koktajl bananowy b/c 150 g	Pieczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) herbata b/c 250ml serek do chleba 50g ( <b>MLEKO</b> ) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 963,4 <b>Energia [kJ]</b> 11 837,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 128,4 <b>białko zwierzęce [g]</b> 67,8 <b>białko roślinne [g]</b> 82,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 476,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 31,8 <b>Sód [mg]</b> 4 538 <b>Potas [mg]</b> 6 757,6 <b>Wapń [mg]</b> 996,8 <b>Fosfor [mg]</b> 2 633,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 62 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,6 <b>Woda [g]</b> 1 750,6 <b>Popiół [g]</b> 29,8	Baton musli 1szt

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-07 sobota	Podstawowa Kniurów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 50g (S02) Jabłko 1 szt bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z sosem bolońskim z mięsem mielonym z łopatką wieprzowej 150g/100g/100 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) 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	<b>Energia [kcal]</b> 2 781,4 <b>Energia [kJ]</b> 9 <b>960,8</b> <b>Białko ogółem [g]</b> 80,4 <b>białko zwierzęce [g]</b> 43 <b>białko roślinne [g]</b> 131,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 368 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 35,1 <b>Sód [mg]</b> 1 <b>673,5</b> <b>Potas [mg]</b> 3 <b>202,1</b> <b>Wapń [mg]</b> 781 <b>Fosfor [mg]</b> 1 <b>305</b> <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,7 <b>Woda [g]</b> 982,7 <b>Popiół [g]</b> 15,1	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-07 sobota	Cukrzykowa Knurow	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) tw aróg 50g (MLEKO) Pomidor 80g		kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z sosem bolońskim z mięsem mielonym z łopatką wieprzowej 150g/100g/100 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) 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] 1 918,7 Energia [kJ] 6 301,4 Białko ogółem [g] 68,9 białko zwierzęce [g] 51,6 białko roślinne [g] 120,4 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 181,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 998,6 Potas [mg] 2 428,4 Wapń [mg] 720,9 Fosfor [mg] 1 008,9 Błonnik pokarmowy [g] 13,4 suma cukrów prostych [g] 27,5 Woda [g] 806 Popiół [g] 11	Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-07 sobota	Łatwostrawna Knućków	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Mąsło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Dżem 50g (S02) Jabłko 1 szt bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z sosem bolońskim z mięsem mielonym z łopatkami wieprzowej 150g/100g/100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Marchewka gotowana 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Mąsło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g Sałata 10 g	Energia [kcal] 2 789,9 Energia [kJ] 10 542,5 Białko ogółem [g] 93 białko zwierzęce [g] 54,3 białko roślinne [g] 98 Tłuszcz [g] 87,8  Węglowodany ogółem [g] 378,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 2 408,5 Potas [mg] 3 448,7 Wapń [mg] 753,7 Fosfor [mg] 1 423,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 69,1 Woda [g] 1 025,5 Popiół [g] 16,9	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-07 sobota	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) Pieczywo mieszane 40 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) tw aróg 50g (MLEKO) Dżem 50g (S02) Bułka maślana 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Jabłko 1 szt.	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z sosem bolońskim z mięsem mielonym z łopatką wieprzowej 150g/100g/100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Fasolka szparagowa 120g (STRĄCZKI) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SMIETANKA)	Jogurt owocowy 150g	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Ciasteczka wielozbożowe 1 szt Sałata 10 g	Energia [kcal] 3 004,5 Energia [kJ] 12 195,1 Białko ogółem [g] 114,9 białko zwierzęce [g] 72 białko roślinne [g] 77,2 Tłuszcz [g] 105,9 Węglowodany ogółem [g] 411,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,9 Sód [mg] 2 627,7 Potas [mg] 4 341,4 Wapń [mg] 1 046,7 Fosfor [mg] 1 796,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 105,6 Woda [g] 1 375,5 Popiół [g] 20,2	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-07 sobota	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) tw aróg 50g (MLEKO) Dżem 50g (S02) Bułka maślana 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Jabłko 1 szt.	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z sosem bolońskim z mięsem mielonym z łopatką wieprzowej 150g/100g/100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Fasolka szparagowa 150g (STRĄCZKI, ŚMIETANKA) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, ŚMIETANKA)	serek homogenizowany 150g (MLEKO, LAKTOZA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65g (GLUTEN, JAJA, ZYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50g Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) Salata 10g	Energia [kcal] 3 415 Energia [kJ] 13 477,9 Białko ogółem [g] 127,8 białko zwierzęce [g] 76,4 białko roślinne [g] 112,2 Tłuszcz [g] 119,2 Węglowodany ogółem [g] 472,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,1 Sód [mg] 2 864,8 Potas [mg] 4 477,1 Wapń [mg] 1 108,1 Fosfor [mg] 2 128,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 suma cukrów prostych [g] 116 Woda [g] 1 396,2 Popiół [g] 21,8	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-08 niedziela	Podstawowa Knuirów	<p>zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (<b>MLEKO</b>) kawa zbożowa 250ml (<b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b>) Pieczywo pszenne 75 g (<b>ŻYTO, PSZENICA</b>) Masło 82 % tłuszczu 15g (<b>ŚMIETANKA</b>) Kiełbasa na ciepło 80g (., <b>SELER, GORCZYCA</b>) zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 45 g (<b>ŻYTO, PSZENICA</b>)</p>		<p>kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (<b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b>) Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/80ml (<b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b>) ziemniaki 250g Buraki 120g</p>		<p>herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (<b>ŻYTO, PSZENICA</b>) Masło 82 % tłuszczu 15g (<b>ŚMIETANKA</b>) Jajko gotowane 1 szt. (<b>JAJA</b>) zestaw warzyw 50 g</p>	<p><b>Energia [kcal]</b> 2 357,6 <b>Energia [kJ]</b> 7 363,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 75 <b>białko zwierzęce [g]</b> 67,9 <b>białko roślinne [g]</b> 120 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,3</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 268 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 34,8 <b>Sód [mg]</b> 2 144,6 <b>Potas [mg]</b> 3 576 <b>Wapń [mg]</b> 693,8 <b>Fosfor [mg]</b> 1 328,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 45,4 <b>Woda [g]</b> 1 111,7 <b>Popiół [g]</b> 15,4</p>	<p>Biszkopty b/cukru 40g (<b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO</b>)</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-09-08 niedziela	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pleczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kielbasa na ciepło 80g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/80ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Buraki 120g ziemniaki 250g			herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ) zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 150,1 <b>Energia [kJ]</b> 6 890,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 71,8 <b>białko zwierzęce [g]</b> 63 <b>białko roślinne [g]</b> 104,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 254,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 33,1 <b>Sód [mg]</b> 2 209 <b>Potas [mg]</b> 3 507,3 <b>Wapń [mg]</b> 522,6 <b>Fosfor [mg]</b> 1 327,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 35,2 <b>Woda [g]</b> 993,7 <b>Popiół [g]</b> 15,8	Biszkopty b/cukru 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO</b> )

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-08 niedziela	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kiełbasa na ciepło 80g (., SELER, GORCZYCA) pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/80ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Bukiet jarzyn 120g (ŚMIETANKA) ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g	<b>Energia [kcal]</b> 2 117,2 <b>Energia [kJ]</b> 8 <b>109,2</b> <b>Białko ogółem [g]</b> 84,6 <b>białko zwierzęce [g]</b> 65,3 <b>białko roślinne [g]</b> 37,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 308,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 33,5 <b>Sód [mg]</b> 2 349,3 <b>Potas [mg]</b> 3 735,5 <b>Wapń [mg]</b> 662,4 <b>Fosfor [mg]</b> 1 330,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 37,3 <b>Woda [g]</b> 1 121,5 <b>Popiół [g]</b> 16,1	Biszkopty b/cukru 40g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-08 niedziela	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLEKO</b> ) Pleczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Kielbasa na ciepło 80g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek serek do chleba 50g ( <b>MLEKO</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	wafelek 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	kompot 250ml zupa ryżowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/80ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Bukiet jarzyn 150g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Buraki 120g ziemniaki 250g	serek wiejski 1 szt	Pleczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Energia [kcal] 3 138,8 Energia [kJ] 9 911,5 Białko ogółem [g] 204,2 białko zwierzęce [g] 100,3 białko roślinne [g] 169,5 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 400,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,8 Sód [mg] 3 785,7 Potas [mg] 3 316,1 Wapń [mg] 787,5 Fosfor [mg] 1 970,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 63,6 Woda [g] 1 124 Popiół [g] 21,4	Biszkopty b/cukru 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO</b> )

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-08 niedziela	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ) Pleczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <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 sałata - dodatek serek do chleba 50g ( <b>MLEKO</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	wafelek 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	kompot 250ml zupa ryżowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/80ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Bukiet jarzyn 150g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Buraki 150g ziemniaki 250g	serek wiejski 1 szt	Pleczywo razowe 55 g ( <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 sałata - dodatek Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Biszkopty b/ cukru 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO</b> )	Energia [kcal] 3 402,9 Energia [kJ] 12 881,9 Białko ogółem [g] 129,5 białko zwierzęce [g] 88,1 białko roślinne [g] 81,7 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 523,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,7 Sód [mg] 3 837,8 Potas [mg] 7 573,9 Wapń [mg] 829,7 Fosfor [mg] 2 389,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,9 suma cukrów prostych [g] 69,8 Woda [g] 1 882,6 Popiół [g] 30	

## Jadłospis za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-09 poniedziałek	Podstawowa Kniurów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo pszenne krojone 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser topiony 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Schab duszony w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN) surówka z kapusty czerwonej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	Energia [kcal] 2 353,4 Energia [kJ] 7 129,8 Białko ogółem [g] 89,5 białko zwierzęce [g] 77,9 białko roślinne [g] 163,6 Tłuszcz [g] 94,8  Węglowodany ogółem [g] 181,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,5 Sód [mg] 2 319,4 Potas [mg] 2 929,5 Wapń [mg] 914,4 Fosfor [mg] 1 577,4 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 suma cukrów prostych [g] 44,4 Woda [g] 993,7 Popiół [g] 15,7	pudding 150 g (MLEKO)

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-09	poniedziałek Cukrzycowa Knurów	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) ser topiony 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Schab duszony w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN) surówka z kapusty czerwonej 120g (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)	<b>Energia [kcal]</b> 2 094,4 <b>Energia [kJ]</b> 6 321,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 74,8 <b>białko zwierzęce [g]</b> 64,6 <b>białko roślinne [g]</b> 155,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 98,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 166,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 <b>Sód [mg]</b> 2 279,5 <b>Potas [mg]</b> 2 806,1 <b>Wapń [mg]</b> 827,1 <b>Fosfor [mg]</b> 1 395,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 27,3 <b>Woda [g]</b> 875,8 <b>Popiół [g]</b> 14,9	Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-09 poniedziałek	Łatwostrawna Knułów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Baton pszenny 120 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g		kompot 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Schab duszony w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN) Cukinia 120 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pomidor 50g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 036,1 Energia [kJ] 8 529,3 Białko ogółem [g] 89,1 białko zwierzęce [g] 56,9 białko roślinne [g] 32,2 Tłuszcz [g] 63,5  Węglowodany ogółem [g] 291 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 1 818,3 Potas [mg] 2 872 Wapń [mg] 703,6 Fosfor [mg] 1 321,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 46,2 Woda [g] 975,9 Popiół [g] 13,9	Pudding 150 g (MLEKO)

## Jadłospis za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-09	poniedziałek							
		Knurow III Trymestr						
		zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo razowe 55 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/ c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) sałata - dodatek wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g	Gruszka 100g	kompot 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Schab duszony w sosie własnym 100g/80ml ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) surówka z kapusty czerwonej 150g Kasza jęczmienna 250g ( <b>JĘCZMIEN</b> ) Cukinia 120 g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	Kefir 200g ( <b>MLEKO</b> )	Pieczywo razowe 55 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml Paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Energia [kcal] 2 795,2 Energia [kJ] 11 150,4 Białko ogółem [g] 137,8 białko zwierzęce [g] 93,5 białko roślinne [g] 66,1 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 370,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,2 Sód [mg] 4 048,2 Potas [mg] 4 631,4 Wapń [mg] 997,2 Fosfor [mg] 2 479,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 suma cukrów prostych [g] 47 Woda [g] 1 351,5 Popiół [g] 25,3	Pudding 150 g ( <b>MLEKO</b> )

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-09 poniedziałek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) sałata - dodatek wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) zestaw warzyw 50 g	Gruszka 100g	kompot 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Schab duszony w sosie własnym 100g/80ml ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) surówka z kapusty czerwonej 150g Cukinia 150g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) Kasza jęczmienna 250g ( <b>JĘCZMIEN</b> )	Kefir 200g ( <b>MLEKO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 579,8 Energia [kJ] 9 378,6 Białko ogółem [g] 103,1 białko zwierzęce [g] 72 białko roślinne [g] 105,7 Tłuszcz [g] 101,3 Węglowodany ogółem [g] 323,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,4 Sód [mg] 2 958,1 Potas [mg] 3 715,6 Wapń [mg] 937,7 Fosfor [mg] 1 885,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 44,7 Woda [g] 1 236,6 Popiół [g] 20,2	pudding 150 g ( <b>MLEKO</b> )

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-09-10 wtorek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 40g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Twaróg krajanka 50 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Bułka maślana 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Brzoskwinia 100 g		kompot 250ml zupa brokułowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Leczo z kielbasą 250g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Ryż 250g			herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 3 147,9 <b>Energia [kJ]</b> 11 500,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,4 <b>białko zwierzęce [g]</b> 44,8 <b>białko roślinne [g]</b> 137,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 465,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 34,5 <b>Sód [mg] 2</b> 384,8 <b>Potas [mg] 3</b> 158,2 <b>Wapń [mg]</b> 772,9 <b>Fosfor [mg] 1</b> 554,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,7 <b>Woda [g]</b> 953,8 <b>Popiół [g]</b> 16,5	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-10 wtorek	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Pleczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Twaróg krajanka 50 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Brzoskwinia 100 g		kompot 250ml zupa brokułowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Leczo z kielbasą 250g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Ryż 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 404,8 Energia [kJ] 8 784,2 Białko ogółem [g] 68,8 białko zwierzęce [g] 39,1 białko roślinne [g] 106,4 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 345,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 1 941,9 Potas [mg] 2 440,5 Wapń [mg] 526,6 Fosfor [mg] 1 222,9 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 28,1 Woda [g] 789,2 Popiół [g] 13	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-09-10 wtorek	Łatwostrawna Knuirów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Baton pszenny 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Twaróg krajanka 50 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Bułka maślana 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Brzoskwinia 100 g		kompot 250ml zupa brokułowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Leczo dietetyczne 250g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Ryż 250g			Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek pomidor 50g Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Energia [kcal] 2 883,7 Energia [kJ] 10 940,3 Białko ogółem [g] 96,2 białko zwierzęce [g] 51,1 białko roślinne [g] 104,2 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 466,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Sód [mg] 1 872,1 Potas [mg] 3 452,8 Wapń [mg] 759,3 Fosfor [mg] 1 661,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 53,6 Woda [g] 980,6 Popiół [g] 16,2	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-10 wtorek	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Pieczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) Bułka maślana 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Twaróg krajanka 50 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Brzoskwinia 100 g	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa brokułowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Leczo dietetyczne 250g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Ryż 250g	Jogurt naturalny 150g ( <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> ) sałata - dodatek Pasta z czerwonej fasoli 50g ( <b>S02, STRĄCZKI</b> ) zestaw warzyw 50 g Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Energia [kcal] 3 171,4 Energia [kJ] 12 637,7 Białko ogółem [g] 137,4 białko zwierzęce [g] 66,6 białko roślinne [g] 92,3 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 564,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 2 888,4 Potas [mg] 4 251,3 Wapń [mg] 993,7 Fosfor [mg] 2 184,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 79,5 Woda [g] 1 207,9 Popiół [g] 21,7	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-10 wtorek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Pieczywo razowe 45g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) Bułka maślana 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Twaróg krajanka 50 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Brzoskwinia 100 g	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa brokułowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Leczo dietetyczne 250g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Ryż 250g	Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	Pieczywo razowe 55g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) herbata b/c 250ml sałata - dodatek Pasta z czerwonej fasoli 50g ( <b>S02, STRĄCZKI</b> ) zestaw warzyw 50 g Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Energia [kcal] 3 688,2 Energia [kJ] 15 251,6 Białko ogółem [g] 127,4 białko zwierzęce [g] 54,8 białko roślinne [g] 67,7 Tłuszcz [g] 137,4 Węglowodany ogółem [g] 567 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 77,8 Sód [mg] 2 595,9 Potas [mg] 4 127,1 Wapń [mg] 1 009,4 Fosfor [mg] 2 112,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 suma cukrów prostych [g] 80,4 Woda [g] 1 186,6 Popiół [g] 20,8	

### **Oznaczenia alergenów:**

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