

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-11 środa	Podstawowa Kniurów	zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</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 krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Kotlet mielony z indyka 80g ( <b>GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ) ziemniaki 250g Buraki 120g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, 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] 2 719,3 Energia [kJ] 8 186,7 Białko ogółem [g] 147,7 białko zwierzęce [g] 63 białko roślinne [g] 202,3 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 278,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 2 775,3 Potas [mg] 2 915,8 Wapń [mg] 1 118,5 Fosfor [mg] 1 642,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 45,7 Woda [g] 909,3 Popiół [g] 16,9	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-09-11 środa	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo razowe 55g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Bułka grahamka 65g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) zestaw warzyw 50g		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet mielony z indyka 80g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 120g ziemniaki 250g			herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta jajeczna z koperkiem 50g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50g podłomyki bez cukru 20g	Energia [kcal] 2 000,4 Energia [kJ] 7 006,3 Białko ogółem [g] 81 białko zwierzęce [g] 55,7 białko roślinne [g] 102,2 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 252,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 2 744,5 Potas [mg] 3 660,8 Wapń [mg] 491,5 Fosfor [mg] 1 512,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 24,3 Woda [g] 958,3 Popiół [g] 17,4	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-11 środa	Łatwostrawna Knućów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO)		kompot 250ml		Herbata b/c 250ml	Energia [kcal] 1 937,3	
		kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN)		zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA)		Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM)	Energia [kJ] 6 874,5	
		Baton pszenny 75g (GLUTEN, JAJA, SEZAM)		Zraz drobiowy duszony 80g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO)		Masło 82% tłuszczu 15g (SMIETANKA)	Białko ogółem [g] 75	
		Masło 82% tłuszczu 15g (SMIETANKA)		Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 120g		wędlina 50g (SELER, GORCZYCA)	białko zwierzęce [g] 49	
		wędlina 50g (SELER, GORCZYCA)				tomat 50g	białko roślinne [g] 90,3	
		sałata - dodatek				sałata - dodatek	Tłuszcz [g] 51,2	
		bułka kajzerka pszenna 45g (ŻYTO, PSZENICA)		ziemniaki 250g		podłomyki bez cukru 20g	Węglowodany ogółem [g] 261,9	
		tomat 50g					kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7	
							Sód [mg] 2 641,9	
							Potas [mg] 3 630,8	
							Wapń [mg] 599,8	
							Fosfor [mg] 1 294,3	
							Błonnik pokarmowy [g] 17	
							suma cukrów prostych [g] 29,3	
							Woda [g] 976,6	
							Popiół [g] 16	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-11 środa	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLEKO) Pleczywo razowe 55g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g ser żółty gouda 50g (MLEKO) Bułka grahamka 65g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	sok warzywny 200 ml (GLUTEN)	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet mielony z indyka 80g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO) Buraki 120g sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g ziemniaki 250g	kefir 150 g	Pleczywo razowe 55g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g Pasta jajeczna z koperkiem 50g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Bułka grahamka 65g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Energia [kcal] 2 674,7 Energia [kJ] 10 480 Białko ogółem [g] 117,8 białko zwierzęce [g] 70,5 białko roślinne [g] 74 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 408,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8 Sód [mg] 4 Potas [mg] 5 Wapń [mg] 1 020,7 Fosfor [mg] 2 269,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 suma cukrów prostych [g] 40,8 Woda [g] 1 252,8 Popiół [g] 26,9	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-11 środa	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> wędlina 50g <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 200 ml <b>(GLUTEN)</b>	zupa krupnik 400ml <b>(GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA)</b> kompot 250ml Kotlet mielony z indyka 80g <b>(GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO)</b> sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g Buraki 150g 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> Ciasteczka wielozbożowe 1 szt Masło 10g <b>(ŚMIETANKA)</b>	Energia [kcal] 2 669,5 Energia [kJ] 10 548,1 Białko ogółem [g] 129,7 białko zwierzęce [g] 82,2 białko roślinne [g] 69,3 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 413,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 4 978 Potas [mg] 5 430,1 Wapń [mg] 1 032,9 Fosfor [mg] 2 409,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 suma cukrów prostych [g] 46,9 Woda [g] 1 320,2 Popiół [g] 28,5	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-09-12 czwartek	Podstawowa Knuirów	<p>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>ZYTO</b>, <b>PSZENICA</b>) Masło 82 % tłuszczu 15g (<b>ŚMIETANKA</b>) wędlna 50g (<b>SELER</b>, <b>GORCZYCA</b>) zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 45 g (<b>ZYTO</b>, <b>PSZENICA</b>)</p>		<p>kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (<b>GLUTEN</b>, <b>SELER</b>, <b>SOJA</b>, <b>GORCZYCA</b>) Bitki wieprzowe duszone 80 g (<b>GLUTEN</b>, <b>SELEN</b>, <b>GORCZYCA</b>, <b>SEZAM</b>, <b>ŁUBIN</b>) ziemniaki 250g surówka z ogórka kiszzonego 120 g</p>			<p>herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (<b>ZYTO</b>, <b>PSZENICA</b>) Masło 82 % tłuszczu 15g (<b>ŚMIETANKA</b>) pasła rybna 60g (<b>MLEKO</b>, <b>GLUTEN</b>, <b>RYBY</b>, <b>SKORUPIAKI</b>, <b>MIECZAKI</b>, <b>GORCZYCA</b>) zestaw warzyw 50 g</p>	<p><b>Energia [kcal]</b> 2 341,6 <b>Energia [kJ]</b> 8 315,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,4 <b>białko zwierzęce [g]</b> 66,3 <b>białko roślinne [g]</b> 117,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 247,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 30,5 <b>Sód [mg]</b> 2 676,4 <b>Potas [mg]</b> 3 747,7 <b>Wapń [mg]</b> 673,2 <b>Fosfor [mg]</b> 1 411,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,5 <b>Woda [g]</b> 1 145,6 <b>Popiół [g]</b> 17</p>	<p>Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (<b>MLEKO</b>, <b>GLUTEN</b>, <b>JAJA</b>)</p>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-12 czwartek	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</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> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Bitki wieprzowe duszone 80 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) ziemniaki 250g surówka z ogórka kiszzonego 120 g		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> 2 134,1 <b>Energia [kJ]</b> 7 843,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,2 <b>białko zwierzęce [g]</b> 61,5 <b>białko roślinne [g]</b> 101,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 233,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 28,8 <b>Sód [mg]</b> 2 740,7 <b>Potas [mg]</b> 3 679 <b>Wapń [mg]</b> 502 <b>Fosfor [mg]</b> 1 410,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,3 <b>Woda [g]</b> 1 027,6 <b>Popiół [g]</b> 17,4	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-09-12 czwartek	Łatwostrawna Kniurów	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> ) Mąsło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Bitki wieprzowe duszone 80 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) ziemniaki 250g Brokuły duszone 120g			Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Mąsło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasłta rybna 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek	<b>Energia [kcal]</b> 2 199,4 <b>Energia [kJ]</b> 9 117,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 95 <b>białko zwierzęce [g]</b> 59,6 <b>białko roślinne [g]</b> 40,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 352,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 29,6 <b>Sód [mg]</b> 2 409,4 <b>Potas [mg]</b> 4 033,3 <b>Wapń [mg]</b> 670,9 <b>Fosfor [mg]</b> 1 408,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,9 <b>Woda [g]</b> 1 132,9 <b>Popiół [g]</b> 16,7	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-12 czwartek	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 z czerwonej soczewicy 60 g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Nektarynka 100g	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Bitki wieprzowe duszone 80 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ) ziemniaki 250g surówka z ogórka kiszzonego 120 g Brokuły 150g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</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 wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pasta rybna 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 691,5 <b>Energia [kJ]</b> 10 481,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 128,3 <b>białko zwierzęce [g]</b> 79,8 <b>białko roślinne [g]</b> 96,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 379,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 31,2 <b>Sód [mg]</b> 3 414,6 <b>Potas [mg]</b> 5 647,2 <b>Wapń [mg]</b> 803,4 <b>Fosfor [mg]</b> 2 133,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,4 <b>Woda [g]</b> 1 463,6 <b>Popiół [g]</b> 23,9	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-12 czwartek	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, ŁUBIN</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Paszтет z czerwonej soczewicy 60 g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Nektarynka 100g	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Bitki w ieporzowe duszone 80 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) ziemniaki 250g surówka z ogórka kiszzonego 150g Brokuły 150g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</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> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) herbata b/c 250ml Pasta rybna 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 3 471,2 <b>Energia [kJ]</b> 14 188,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 140,6 <b>białko zwierzęce [g]</b> 79,7 <b>białko roślinne [g]</b> 82,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 140,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 446,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 74,8 <b>Sód [mg]</b> 4 496,1 <b>Potas [mg]</b> 6 000,7 <b>Wapń [mg]</b> 851,5 <b>Fosfor [mg]</b> 2 434,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 50,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 81,6 <b>Woda [g]</b> 1 556 <b>Popiół [g]</b> 28,1	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-13 piątek	Podstawowa Kniurów	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> ) Pasta twarogowa z ziołami 60 g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 80g Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) ziemniaki 250g surówka z kapusty pekińskiej 120g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser topiony 50g zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 297,9 <b>Energia [kJ]</b> 6 872 <b>Białko ogółem [g]</b> 82,5 <b>białko zwierzęce [g]</b> 64,6 <b>białko roślinne [g]</b> 146,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 77  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 231 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 39,2 <b>Sód [mg]</b> 2 352,3 <b>Potas [mg]</b> 3 430,2 <b>Wapń [mg]</b> 723,9 <b>Fosfor [mg]</b> 1 607,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 21,8 <b>Woda [g]</b> 1 071,8 <b>Popiół [g]</b> 16,6	Biszkopty b/cukru 40g

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
zupa mleczna z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Pleczywo razowe 55g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta twarogowa z ziołami 60g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50g Bułka grahamka 65g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )		kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser topiony 50g zestaw warzyw 50g	Energia [kcal] 2 249 Energia [kJ] 7 982,3 Białko ogółem [g] 92,8 białko zwierzęce [g] 68,3 białko roślinne [g] 101,3 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 251,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4 Sód [mg] 2 217,8 Potas [mg] 3 585,2 Wapń [mg] 962,7 Fosfor [mg] 1 913 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 40,2 Woda [g] 1 120,7 Popiół [g] 17,4	Biszkopty b/cukru 40g

2024-09-13 piątek

Cukrzycowa Knurów

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-13 piątek	Łatwostrawna Kniurów	zupa mleczna z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )		kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> )		Herbata b/c 250ml	<b>Energia [kcal]</b> 2 131,2	Biszkopty b/cukru 40g
		Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Pasta twarogowa z ziołami 60 g ( <b>MLEKO</b> )		Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) surówka z kapusty pekińskiej 120g ziemniaki 250g		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 [kJ]</b> 8 766,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,9 <b>białko zwierzęce [g]</b> 71,2 <b>białko roślinne [g]</b> 35,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 297,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 31,2 <b>Sód [mg]</b> 2 895,6 <b>Potas [mg]</b> 3 890,2 <b>Wapń [mg]</b> 847,4 <b>Fosfor [mg]</b> 1 728,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 34,7 <b>Woda [g]</b> 1 232,5 <b>Popiół [g]</b> 19	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-13 piątek	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Morela 100g	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> )	serek homogenizowany 150 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	Pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )	Energia [kcal] 2 637,4	Biszkopty b/cukru 40g
		Pieczywo razowe 45g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )						
		Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> )		Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> )		herbata b/c 250ml	Białko ogółem [g] 149,8	
		wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )		surówka z kapusty pekińskiej 120g		ser topiony 50g	Białko zwierzęce [g] 106,6	
		Pasta twarogowa z ziołami 60 g ( <b>MLEKO</b> )		Bukiet jarzyn 150g		zestaw warzyw 50 g	Białko roślinne [g] 51,1	
		zestaw warzyw 80g		150g ( <b>SMIETANKA</b> )		wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	Tłuszcz [g] 88,3	
		Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )		ziemniaki 250g		Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Węglowodany ogółem [g] 342,7	
							kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,2	
							Sód [mg] 4 752,7	
							Potas [mg] 4 626,1	
							Wapń [mg] 1 245,9	
							Fosfor [mg] 2 738,6	
							Błonnik pokarmowy [g] 42,8	
							suma cukrów prostych [g] 56,6	
							Woda [g] 1 574,1	
							Popiół [g] 27,6	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-13 piątek	Knurow 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> ) Pasta twarogowa z ziołami 60 g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 80g Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Bukiet jarzyn 150g ( <b>SMIETANKA</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> ) ser topiony 50g herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 903,6 <b>Energia [kJ]</b> 11 290,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 146,9 <b>białko zwierzęce [g]</b> 107,8 <b>białko roślinne [g]</b> 89,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 358,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 44,3 <b>Sód [mg]</b> 3 903,2 <b>Potas [mg]</b> 6 275,2 <b>Wapń [mg]</b> 1 208,3 <b>Fosfor [mg]</b> 2 687,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 75,2 <b>Woda [g]</b> 1 910,4 <b>Popiół [g]</b> 28,2	Biszkopty b/cukru 40g

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-14 sobota	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>ZYTO</b> , <b>PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150 g Bułka maślana 1 szt ( <b>MLEKO</b> , <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>SEZAM</b> ) Jabłko 100 g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> , <b>SOJA</b> , <b>GORCZYCA</b> ) Makaron z sosem mięsno-pomidorowym 150g/300g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>SELER</b> , <b>SOJA</b> , <b>GORCZYCA</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ZYTO</b> , <b>PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER</b> , <b>GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 304,2 <b>Energia [kJ]</b> 7 123,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 85 <b>białko zwierzęce [g]</b> 66,1 <b>białko roślinne [g]</b> 143,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 251 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 35,1 <b>Sód [mg]</b> 2 567,9 <b>Potas [mg]</b> 2 498,4 <b>Wapń [mg]</b> 454,1 <b>Fosfor [mg]</b> 1 069,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 34,8 <b>Woda [g]</b> 829,7 <b>Popiół [g]</b> 14,5	sok owocowy 200 ml



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-14 sobota	Cukrzykowa Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 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> ) serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Makaron z sosem mięsno-pomidorowym 150g/300g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> )		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> 1 737,7 <b>Energia [kJ]</b> 5 538 <b>Białko ogółem [g]</b> 82,7 <b>białko zwierzęce [g]</b> 67,6 <b>białko roślinne [g]</b> 118,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,3  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 163,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 28,1 <b>Sód [mg]</b> 2 228,8 <b>Potas [mg]</b> 2 638,8 <b>Wapń [mg]</b> 539,7 <b>Fosfor [mg]</b> 1 188,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 12,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 34,1 <b>Woda [g]</b> 842,8 <b>Popiół [g]</b> 14,1	sok warzywny 200 ml ( <b>GLUTEN</b> )

## Jadłospis za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-09-14 sobota	Łatwostrawna Knućków	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Serek homogenizowany waniliowy 150 g Bułka maślana 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Jabłko 100 g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron z sosem mięsno-pomidorowym 150g/300g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA)			Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek	<b>Energia [kcal]</b> 2 256,3 <b>Energia [kJ]</b> 7 170,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,8 <b>białko zwierzęce [g]</b> 69,1 <b>białko roślinne [g]</b> 138,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,9  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 226,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 <b>Sód [mg]</b> 2 387 <b>Potas [mg]</b> 2 848,5 <b>Wapń [mg]</b> 750,2 <b>Fosfor [mg]</b> 1 296,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 14,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 46 <b>Woda [g]</b> 1 020,6 <b>Popiół [g]</b> 15,4	sok owocowy 200 ml

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-14 sobota	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z pł. 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, LUBIN)</b> Serek homogenizowany wanilowy 150 g Bułka maślana 1 szt <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)</b> zestaw warzyw 50 g Dżem 50g <b>(S02)</b>	Mleko smakowe 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN)</b>	kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml <b>(MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA)</b> Makaron z sosem mięsno-pomidorowym 150g/300g <b>(GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA)</b> Fasolka szparagowa 120g <b>(STRĄCZKI)</b>	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 wędlina 50g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> Serek do chleba z koperkiem 60 g <b>(MLEKO)</b> Bułka grahamka 65 g <b>(GLUTEN, JAJA, ŻYTO)</b> zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 986,8 <b>Energia [kJ]</b> 11 959,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 126,7 <b>białko zwierzęce [g]</b> 81,7 <b>białko roślinne [g]</b> 66,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 100,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 429,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 43 <b>Sód [mg]</b> 3 475,3 <b>Potas [mg]</b> 4 041 <b>Wapń [mg]</b> 1 045,9 <b>Fosfor [mg]</b> 2 103 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 109,2 <b>Woda [g]</b> 1 374,3 <b>Popiół [g]</b> 23	sok owocowy 200 ml

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-14 sobota	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Serek homogenizowany wanilowy 150 g Bułka maślana 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Dżem 50g ( <b>S02</b> ) Jabłko 100 g	Mleko smakowe 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Makaron z sosem mięsno-pomidorowym 150g/300g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Fasolka szparagowa 120g ( <b>STRĄCZKI</b> )	wafelek 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	Pieczyczo 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> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) herbata b/c 250ml Serek do chleba z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 3 011 <b>Energia [kJ]</b> 11 618,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,3 <b>białko zwierzęce [g]</b> 82,6 <b>białko roślinne [g]</b> 89 <b>Tłuszcz [g]</b> 104,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 421,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 43 <b>Sód [mg]</b> 3 220,9 <b>Potas [mg]</b> 3 910,8 <b>Wapń [mg]</b> 1 029,2 <b>Fosfor [mg]</b> 1 987,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 111,3 <b>Woda [g]</b> 1 382,7 <b>Popiół [g]</b> 21,9	sok owocowy 200 ml

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-15 niedziela	Podstawowa Knułów	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> ) Kiełbasa na ciepło 80g zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml Zupa rosół z zacierką 400 ml ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) udko pieczone 1szt Surówka z kapusty czerwonej 120 g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Paszтет pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 353,8 <b>Energia [kJ]</b> 8 379,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,9 <b>białko zwierzęce [g]</b> 64,9 <b>białko roślinne [g]</b> 119,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 262,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 31,4 <b>Sód [mg]</b> 2 175,5 <b>Potas [mg]</b> 4 059,1 <b>Wapń [mg]</b> 666,3 <b>Fosfor [mg]</b> 1 411,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,8 <b>Woda [g]</b> 1 213,4 <b>Popiół [g]</b> 14,4	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )

## Jadłospis za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
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> ) Kielbasa na ciepło 80g zestaw warzyw 50 g Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )		kompot 250ml Zupa rosół z zacierką 400 ml ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) udko pieczone 1szt Surówka z kapusty czerwonej 120 g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <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	<b>Energia [kcal]</b> 2 224,1 <b>Energia [kJ]</b> 8 233,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 95 <b>białko zwierzęce [g]</b> 68,2 <b>białko roślinne [g]</b> 103,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 249,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 31,2 <b>Sód [mg]</b> 2 761,3 <b>Potas [mg]</b> 4 164,2 <b>Wapń [mg]</b> 503,1 <b>Fosfor [mg]</b> 1 509,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,7 <b>Woda [g]</b> 1 130,8 <b>Popiół [g]</b> 16,5	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )

2024-09-15 niedziela

Cukrzycowa Knurow

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-09-15 niedziela	Łatwostrawna Knułów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</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> ) Kielbasa na ciepło 80g sałata - dodatek pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml Zupa rosół z zacierką 400 ml ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) udko gotowane 1szt Sałata lodowa z sosem vinegrette 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ziemniaki 250g			Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Twaróg krajanka 60 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) pomidor 50g Sałata 10 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 492,7 <b>Energia [kJ]</b> 10 650,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 130,6 <b>białko zwierzęce [g]</b> 95,2 <b>białko roślinne [g]</b> 35,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 84  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 313,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 36,2 <b>Sód [mg]</b> 2 645,9 <b>Potas [mg]</b> 4 252,8 <b>Wapń [mg]</b> 679,1 <b>Fosfor [mg]</b> 1 813,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,9 <b>Woda [g]</b> 1 233,7 <b>Popiół [g]</b> 16,2	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-15 niedziela	Knurow III Trymestr	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, ŁUBIN</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Kiełbasa na ciepło 80g Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Jabłko 100 g	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Filet z kurczaka duszony 100g surówka z kapusty pekińskiej 120g Marchewka z groszkiem 150g ( <b>GLUTEN, STRĄCZKI</b> ) 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 Paszтет pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek Twaróg krajanka 60 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</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] 2 672,1 Energia [kJ] 10 859,9 Białko ogółem [g] 135,7 białko zwierzęce [g] 93,6 białko roślinne [g] 63,9 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 369,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,5 Sód [mg] 4 998,9 Potas [mg] 4 994 Wapń [mg] 1 134,8 Fosfor [mg] 2 225,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 suma cukrów prostych [g] 64,5 Woda [g] 1 514,9 Popiół [g] 26,2	



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-15 niedziela	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Pleczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Mąsło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Kiełbasa na ciepło 80g Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Jabłko 100 g	kompot 250ml Zupa rosół z zacierką 400 ml ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) udko pieczone 1szt Surówka z kapusty czerwonej 120 g Sałata lodowa z sosem vinegrette 150 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ziemniaki 250g	serek wiejski 1 szt	Pleczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Mąsło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) Paszтет pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) herbata b/c 250ml Twaróg krajanka 60 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 783,5 Energia [kJ] 11 327,5 Białko ogółem [g] 145,7 białko zwierzęce [g] 106,6 białko roślinne [g] 61,1 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 356,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,2 Sód [mg] 4 305,5 Potas [mg] 4 858,8 Wapń [mg] 1 084,3 Fosfor [mg] 2 338,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 61,5 Woda [g] 1 419,5 Popiół [g] 23,3	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-16 poniedziałek	Podstawowa Kniurów	zupa mleczna z płatkami żytnimi 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 jarzynowa z kaszą jaglaną 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 120g/80ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser topiony 50g zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 157,2 <b>Energia [kJ]</b> 6 524 <b>Białko ogółem [g]</b> 57,2 <b>białko zwierzęce [g]</b> 44,1 <b>białko roślinne [g]</b> 165,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,2  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 182,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 38,7 <b>Sód [mg]</b> 1 620 <b>Potas [mg]</b> 3 365,2 <b>Wapń [mg]</b> 785,3 <b>Fosfor [mg]</b> 1 263,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 14 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,8 <b>Woda [g]</b> 1 044,2 <b>Popiół [g]</b> 14,3	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-16 poniedziałek	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z płatkami z ytnimi 300ml <b>(MLEKO)</b> kawa zbożowa 250ml <b>(MLEKO,</b> <b>GLUTEN,</b> <b>ŁUBIN)</b> pieczywo razowe 120g <b>(JAJA, SEZAM,</b> <b>ZYTO,</b> <b>PSZENICA,</b> <b>SERWATKA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> Hummus 50 g zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 400ml <b>(MLEKO,</b> <b>SELER, SOJA,</b> <b>GORCZYCA)</b> Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 120g/80ml <b>(GLUTEN,</b> <b>JAJA, SEZAM,</b> <b>ZYTO)</b> ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g <b>(JAJA, SEZAM,</b> <b>ZYTO,</b> <b>PSZENICA,</b> <b>SERWATKA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> ser topiony 50g zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 1 823,8 <b>Energia [kJ]</b> 6 111,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 52,1 <b>białko</b> <b>zwierzęce [g]</b> 38,9 <b>białko</b> <b>roślinne [g]</b> 116,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,8  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 171,9 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone</b> ogółem [g] 36,8 <b>Sód [mg]</b> 1 552,1 <b>Potas [mg]</b> 3 149,9 <b>Wapń [mg]</b> 605 <b>Fosfor [mg]</b> 1 134,4 <b>Błonnik</b> <b>pokarmowy [g]</b> 14 <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g]</b> 46,5 <b>Woda [g]</b> 907,7 <b>Popiół [g]</b> 13,2	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g <b>(MLEKO,</b> <b>GLUTEN, JAJA)</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
zupa mleczna z płatkami z ytnimi 300ml <b>(MLEKO)</b> kawa zbożowa 250ml <b>(MLEKO,</b> <b>GLUTEN,</b> <b>ŁUBIN)</b> Baton pszenny 120 g <b>(GLUTEN,</b> <b>JAJA, SEZAM)</b> Mąsło 82 % tłuszczu 15g <b>(SMIETANKA)</b> Pasta twarogowa z koperkiem 60 g <b>(MLEKO)</b> pomidor 50g sałata - dodatek		kompot 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 400ml <b>(MLEKO,</b> <b>SELER, SOJA,</b> <b>GORCZYCA)</b> Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 120g/80ml <b>(GLUTEN,</b> <b>JAJA, SEZAM,</b> <b>ŻYTO)</b> ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120 g <b>(GLUTEN,</b> <b>JAJA, SEZAM)</b> Mąsło 82 % tłuszczu 15g <b>(SMIETANKA)</b> wędlina 50g <b>(SELER,</b> <b>GORCZYCA)</b> pomidor 50g sałata - dodatek	<b>Energia [kcal]</b> <b>2 141,6</b> <b>Energia [kJ] 9</b> <b>166,6</b> <b>Białko</b> <b>ogółem [g]</b> <b>93,3</b> <b>białko</b> <b>zwierzęce [g]</b> <b>57,3</b> <b>białko</b> <b>roślinne [g] 36</b> <b>Tłuszcz [g]</b> <b>67,2</b>  <b>Węglowodany</b> <b>ogółem [g]</b> <b>301,6</b> <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone</b> <b>ogółem [g]</b> <b>32,4</b> <b>Sód [mg] 2</b> <b>556,4</b> <b>Potas [mg] 3</b> <b>954,8</b> <b>Wapń [mg]</b> <b>693,8</b> <b>Fosfor [mg] 1</b> <b>421,3</b> <b>Błonnik</b> <b>pokarmowy [g]</b> <b>18,4</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g]</b> <b>63,1</b> <b>Woda [g] 1</b> <b>167,8</b> <b>Popiół [g]</b> <b>17,7</b>	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g <b>(MLEKO,</b> <b>GLUTEN, JAJA)</b>

2024-09-16 poniedziałek

Łatwostrawna Knurow

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-16 poniedziałek	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z płatkami owsianymi 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, LUBIN)</b> Pasta twarogowa z koperkiem 60 g <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 200 ml <b>(GLUTEN)</b>	kompot 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 400ml <b>(MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA)</b> Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 120g/80ml <b>(GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO)</b> ziemniaki 250g Bukiet jarzyn 120g <b>(ŚMIETANKA)</b>	Jogurt naturalny 150g	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> ser topiony 50g zestaw warzyw 50 g Bułka grahamka 65 g <b>(GLUTEN, JAJA, ŻYTO)</b> Sałata 10 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 585,6 <b>Energia [kJ]</b> 10 478,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 121,2 <b>białko zwierzęce [g]</b> 78 <b>białko roślinne [g]</b> 65 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 355,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 45,2 <b>Sód [mg]</b> 4 <b>Potas [mg]</b> 5 <b>Wapń [mg]</b> 279,2 <b>Fosfor [mg]</b> 2 <b>Woda [g]</b> 1 <b>Popiół [g]</b> 25,9	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA)</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-16 poniedziałek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z płatkami z ytnimi 350ml <b>(MLEKO)</b> Pieczywo razowe 55 g Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> kawa zbożowa b/c 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN, LUBIN)</b> Pasta twarogowa z koperkiem 60 g <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 200 ml <b>(GLUTEN)</b>	kompot 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 400ml <b>(MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA)</b> Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 120g/80ml <b>(GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO)</b> Bukiet jarzyn 120g <b>(ŚMIETANKA)</b> ziemniaki 250g	Jogurt naturalny 150g	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>(ŚMIETANKA)</b> wędlna 50g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> herbata b/c 250ml ser topiony 50g sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 691,3 <b>Energia [kJ]</b> 10 929,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,4 <b>białko zwierzęce [g]</b> 66,5 <b>białko roślinne [g]</b> 69,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 389,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 45,2 <b>Sód [mg]</b> 3 670,1 <b>Potas [mg]</b> 5 858,6 <b>Wapń [mg]</b> 980,4 <b>Fosfor [mg]</b> 2 323 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,9 <b>Woda [g]</b> 1 537,7 <b>Popiół [g]</b> 26,3	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA)</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-09-17 wtorek	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 barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO) Schab duszony w sosie własnym 80g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Kasza jęczmienna 250g surówka z kapusty białej 120g			herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g	<b>Energia [kcal]</b> 2 582,8 <b>Energia [kJ]</b> 9 122,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,8 <b>białko zwierzęce [g]</b> 56,8 <b>białko roślinne [g]</b> 125,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,9  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 342,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 <b>Sód [mg]</b> 2 109,9 <b>Potas [mg]</b> 3 920,8 <b>Wapń [mg]</b> 772,9 <b>Fosfor [mg]</b> 1 394 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,9 <b>Woda [g]</b> 1 233,7 <b>Popiół [g]</b> 17,2	Biszkopty b/cukru 40g

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-17 wtorek	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) tw aróg 50g (MLEKO) Pomidor 80g		kompot 250ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO) Schab duszony w sosie własnym 80g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) surówka z kapusty białej 120g Kasza jęczmienna 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g	Energia [kcal] 1 985,1 Energia [kJ] 6 570 Białko ogółem [g] 80,4 białko zwierzęce [g] 61,2 białko roślinne [g] 122,3 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 221,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 1 473 Potas [mg] 3 511,1 Wapń [mg] 591,8 Fosfor [mg] 1 235,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 30 Woda [g] 984,6 Popiół [g] 14	Biszkopty b/cukru 40g



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-09-17 wtorek	Łatwostrawna Knuarów	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 barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO) Schab duszony w sosie własnym 80g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Kasza jęczmienna 250g Cukinia 120g			Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Mąsło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g Sałata 10g	<b>Energia [kcal]</b> 2 437,2 <b>Energia [kJ]</b> 9 <b>063,9</b> <b>Białko ogółem [g]</b> 87,9 <b>białko zwierzęce [g]</b> 56,4 <b>białko roślinne [g]</b> 90,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 337,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 30,5 <b>Sód [mg]</b> 1 513,1 <b>Potas [mg]</b> 3 874,3 <b>Wapń [mg]</b> 696,2 <b>Fosfor [mg]</b> 1 369,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,4 <b>Woda [g]</b> 1 209,6 <b>Popiół [g]</b> 15,2	Biszkopty b/cukru 40g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-17 wtorek	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo mieszane 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) tw aróg 50g ( <b>MLEKO</b> ) Dżem 50g ( <b>S02</b> ) Bułka maślana 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Jabłko 1 szt.	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	kompot 250ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ) Schab duszony w sosie własnym 80g/80ml ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) Cukinia 120 g Surówka z białej kapusty 150g Kasza jęczmienna 250 g	Jogurt owocowy 150g	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Jajko gotowane 1 szt. ( <b>JAJA</b> ) Biszkopty b/cukru 40g Sałata 10 g	Energia [kcal] 2 945,1 Energia [kJ] 11 668,7 Białko ogółem [g] 123,5 białko zwierzęce [g] 81,1 białko roślinne [g] 76,8 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 428,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6 Sód [mg] 2 031,6 Potas [mg] 5 201,2 Wapń [mg] 1 075,5 Fosfor [mg] 2 117,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 85,5 Woda [g] 1 569,1 Popiół [g] 21,2	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-17 wtorek	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, 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.	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	kompot 250ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO) Schab duszony w sosie własnym 80g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Kasza jęczmienna 250 g Surówka z białej kapusty 150g Cukinia 150 g	Jogurt owocowy 150g	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g Jajko gotowane 1 szt. (JAJA) Sałata 10 g	Energia [kcal] 3 113,3 Energia [kJ] 11 939 Białko ogółem [g] 116,6 białko zwierzęce [g] 70,5 białko roślinne [g] 106,9 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 465 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7 Sód [mg] 1 861,9 Potas [mg] 5 097,2 Wapń [mg] 1 082,7 Fosfor [mg] 2 103,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 87,3 Woda [g] 1 537,1 Popiół [g] 20,9	Biszkopty b/cukru 40g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-09-18 środa	Podstawowa Knuirów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne 75 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa brokułowa 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kluski z mięsem z masełkiem 300g (SELER, ŚMIETANKA) Kapusta kiszona gotowana 120g (GLUTEN)			herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Tw aróg 70 g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 500,2 <b>Energia [kJ]</b> 8 777,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 82,5 <b>białko zwierzęce [g]</b> 56,4 <b>białko roślinne [g]</b> 120,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 97,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 267,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 41,2 <b>Sód [mg]</b> 2 553,4 <b>Potas [mg]</b> 3 842,5 <b>Wapń [mg]</b> 741,9 <b>Fosfor [mg]</b> 1 351,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,8 <b>Woda [g]</b> 962 <b>Popiół [g]</b> 18,1	wafle ryżowe 30 g

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-09-18 środa	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa brokułowa 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kluski z mięsem z masełkiem 300g (SELER, ŚMIETANKA) Kapusta kiszona gotowana 120g (GLUTEN)			herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Tw aróg 70 g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 292,7 <b>Energia [kJ]</b> 8 <b>305,1</b> <b>Białko ogółem [g]</b> 79,3 <b>białko zwierzęce [g]</b> 51,6 <b>białko roślinne [g]</b> 104,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 99,2  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 253,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 39,5 <b>Sód [mg]</b> 2 617,8 <b>Potas [mg]</b> 3 773,8 <b>Wapń [mg]</b> 570,7 <b>Fosfor [mg]</b> 1 350,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 37,6 <b>Woda [g]</b> 844 <b>Popiół [g]</b> 18,5	wafle ryżowe 30 g

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-09-18 środa	Łatwostrawna Knułów	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 45 g (ZITO, PSZENICA) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa brokułowa 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kluski z mięsem z masłem 300g (SELER, SMIETANKA) Buraki 120g			Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Tw aróg 70 g (MLEKO) sałata - dodatek pomidor 50g	<b>Energia [kcal]</b> 2 424,9 <b>Energia [kJ]</b> 10 148,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,4 <b>białko zwierzęce [g]</b> 54,6 <b>białko roślinne [g]</b> 36,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 94,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 322,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 41,2 <b>Sód [mg]</b> 2 797,2 <b>Potas [mg]</b> 4 083,2 <b>Wapń [mg]</b> 749,4 <b>Fosfor [mg]</b> 1 386,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,7 <b>Woda [g]</b> 963,5 <b>Popiół [g]</b> 18,1	wafle ryżowe 30 g

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-18 środa	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO) Pleczywo razowe 55g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g sałata - dodatek serek do chleba 50g (MLEKO) Bułka grahamka 65g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	wafelek 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	kompot 250ml zupa brokułowa 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER, ŚMIETANKA) Kapusta kiszona gotowana 120g (GLUTEN) Buraki 120g	serek wiejski 1 szt	Pleczywo razowe 55g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml Pasta mięsna z warzywami 50g (SELER) sałata - dodatek zestaw warzyw 50g Tw aróg 70g (MLEKO) Bułka grahamka 65g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Energia [kcal] 2992,4 Energia [kJ] 11984,2 Białko ogółem [g] 126,6 białko zwierzęce [g] 81,2 białko roślinne [g] 67,1 Tłuszcz [g] 114,4 Węglowodany ogółem [g] 396,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,5 Sód [mg] 4432,2 Potas [mg] 4949 Wapń [mg] 845,7 Fosfor [mg] 2064 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 68,3 Woda [g] 1192,9 Popiół [g] 26,8	Biszkopty b/cukru 40g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-18 środa	Knurów 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, ŁUBIN</b> ) wędlina 50g ( <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 brokułowa 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Kluski z mięsem z maselkiem 300g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ) Kapusta kiszona gotowana 150g ( <b>GLUTEN</b> ) Buraki 150g	Jabłko 100 g	Pleczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml Tw aróg 70 g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Pasta mięsna z warzywami 50 g ( <b>SELER</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) waflę ryżowe 30 g	Energia [kcal] 3 024,8 Energia [kJ] 12 117,1 Białko ogółem [g] 114,1 białko zwierzęce [g] 68,1 białko roślinne [g] 67,9 Tłuszcz [g] 117,3 Węglowodany ogółem [g] 413,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,3 Sód [mg] 4 149,7 Potas [mg] 5 104,5 Wapń [mg] 785,2 Fosfor [mg] 1 921,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 suma cukrów prostych [g] 78,2 Woda [g] 1 222 Popiół [g] 27	



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-19 czwartek	Podstawowa Kniurów	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Filet z kurczaka pieczony 90g ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 120g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 087,6 <b>Energia [kJ]</b> 6 <b>018,8</b> <b>Białko ogółem [g]</b> 85,2 <b>białko zwierzęce [g]</b> 75 <b>białko roślinne [g]</b> 162,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 183,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 32,5 <b>Sód [mg]</b> 2 694 <b>Potas [mg]</b> 3 745,1 <b>Wapń [mg]</b> 1 179,8 <b>Fosfor [mg]</b> 1 495 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,2 <b>Woda [g]</b> 1 182,5 <b>Popiół [g]</b> 17,6	Jogurt naturalny 150g

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-19 czwartek	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) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Filet z kurczaka pieczony 90g 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) zestaw warzyw 50 g ser żółty gouda 50g (MLEKO)	<b>Energia [kcal]</b> 1 926 <b>Energia [kJ]</b> 5 617,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 80,1 <b>białko zwierzęce [g]</b> 71,1 <b>białko roślinne [g]</b> 154,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 74  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 173,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 <b>Sód [mg]</b> 2 626 <b>Potas [mg]</b> 3 510 <b>Wapń [mg]</b> 997,4 <b>Fosfor [mg]</b> 1 363,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 14,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 29,9 <b>Woda [g]</b> 1 046,2 <b>Popiół [g]</b> 16,5	Jogurt naturalny 150g

Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
zupa mleczna z ryżem 300ml <b>(MLEKO)</b> kawa zbożowa 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN, LUBIN)</b> Baton pszenny 120 g <b>(GLUTEN, JAJA, SEZAM)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> wędlina 50g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> sałata - dodatek pomidor 50g		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml <b>(MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA)</b> Filet z kurczaka duszony 90g ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 120g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120 g <b>(GLUTEN, JAJA, SEZAM)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> pomidor 50g wędlina 50g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> sałata - dodatek	<b>Energia [kcal]</b> 1 919,9 <b>Energia [kJ]</b> 8 <b>043,2</b> <b>Białko ogółem [g]</b> 79 <b>białko zwierzęce [g]</b> <b>47</b> <b>białko roślinne [g]</b> <b>32,1</b> <b>Tłuszcz [g]</b> <b>51,6</b>  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> <b>301,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> <b>25,8</b> <b>Sód [mg]</b> 2 <b>746,9</b> <b>Potas [mg]</b> 3 <b>791,7</b> <b>Wapń [mg]</b> <b>800,4</b> <b>Fosfor [mg]</b> 1 <b>281</b> <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> <b>19,3</b> <b>suma cukrów prostych [g]</b> <b>45</b> <b>Woda [g]</b> 1 <b>177,7</b> <b>Popiół [g]</b> <b>17,2</b>	Jogurt naturalny 150g

2024-09-19 czwartek

Łatwostrawna Knurow

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-19 czwartek	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> )	Gruszka 100g	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> )	Koktajl bananowy b/c 150 g	Pieczywo razowe 55 g Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g wędliina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 614,8 <b>Energia [kJ]</b> 10 321,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 140,1 <b>białko zwierzęce [g]</b> 97,6 <b>białko roślinne [g]</b> 64,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 379,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 37,6 <b>Sód [mg]</b> 5 005,6 <b>Potas [mg]</b> 670,2 <b>Wapń [mg]</b> 1 291,6 <b>Fosfor [mg]</b> 2 534,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,5 <b>Woda [g]</b> 1 635,3 <b>Popiół [g]</b> 28,9	Jogurt naturalny 150g
		sałata - dodatek wędliina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Jajko gotowane 1 szt. ( <b>JAJA</b> ) zestaw warzyw 50 g		Filet z kurczaka pieczony 90g surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g Cukinia duszona 150g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> )				

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-19 czwartek	Knurów 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> ) Jajko gotowane 1 szt. ( <b>JAJA</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 koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Filet z kurczaka pieczony 90g surówka z marchewki i jabłka 150g Cukinia duszona 150g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) ziemniaki 250g	Koktajl bananowy b/c 150 g	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> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 422,4 Energia [kJ] 8 646 Białko ogółem [g] 105 białko zwierzęce [g] 76,1 białko roślinne [g] 103,6 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 334,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 3 646,4 Potas [mg] 4 708,4 Wapń [mg] 1 228,5 Fosfor [mg] 1 933,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 47,7 Woda [g] 1 509,9 Popiół [g] 23,1	Jogurt naturalny 150g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-20 piątek	Podstawowa Knuirów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 40g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Twaróg krajanka 50 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Papryka świeża 50g		kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy 400ml ( <b>SELER</b> ) Ryba smażona 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO</b> ) ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszanej 120g		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 Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 478,3 <b>Energia [kJ]</b> 8 673,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,7 <b>białko zwierzęce [g]</b> 48,9 <b>białko roślinne [g]</b> 137,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 338,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 <b>Sód [mg]</b> 2 643,1 <b>Potas [mg]</b> 4 564,2 <b>Wapń [mg]</b> 772,2 <b>Fosfor [mg]</b> 1 708,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 45,5 <b>Woda [g]</b> 1 112 <b>Popiół [g]</b> 18,9	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-20 piątek	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</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> ) Papryka świeża 50g		kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy 400ml ( <b>SELER</b> ) Ryba smażona 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO</b> ) ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszanej 120g		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] 1 887,3 Energia [kJ] 6 594,9 Białko ogółem [g] 75,8 białko zwierzęce [g] 44 białko roślinne [g] 108,7 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 240,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Sód [mg] 2 346,8 Potas [mg] 3 898,2 Wapń [mg] 547,5 Fosfor [mg] 1 384,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 30,2 Woda [g] 965,4 Popiół [g] 16,5	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-20 piątek	Łatwostrawna Kniurów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )		kompot 250ml		Herbata b/c 250ml	<b>Energia [kcal]</b> 2 201	
		Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> )		Zupa z czerwonej soczewicy 400ml ( <b>SELER</b> )		Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )	<b>Energia [kJ]</b> 8075,5	
		Baton pszenny 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )		Ryba gotowana 80g ( <b>RYBY</b> )		Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> )	<b>Białko ogółem [g]</b> 93,1	
		Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> )		ziemniaki 250g		wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	<b>białko zwierzęce [g]</b> 50,7	
		Twaróg krajanka 50 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )		Surówka z marchewki 120 g		sałata - dodatek	<b>białko roślinne [g]</b> 101,6	
		Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )				pomidor 50g	<b>Tłuszcz [g]</b> 47,6	
		Pomidor 50g				Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	<b>Węglowodany ogółem [g]</b> 328,6	
							<b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 24,5	
							<b>Sód [mg]</b> 2458,9	
							<b>Potas [mg]</b> 4849,3	
							<b>Wapń [mg]</b> 767,2	
							<b>Fosfor [mg]</b> 1730	
							<b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,7	
							<b>suma cukrów prostych [g]</b> 43,2	
							<b>Woda [g]</b> 1143,7	
							<b>Popiół [g]</b> 17	



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-20 piątek	Knurow III Trymestr	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> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Twaróg krajanka 50 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Brzoskwinia 100 g	sok warzywny 200 ml	kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy 400ml ( <b>SELER</b> ) Ryba smażona 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO</b> ) ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszonyj 120g Surówka z marchewki 150 g	serek homogenizowany 150 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</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 Sałatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) zestaw warzyw 50 g Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Energia [kcal] 3 006,5 Energia [kJ] 11 916,3 Białko ogółem [g] 171,5 białko zwierzęce [g] 93,5 białko roślinne [g] 99,4 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 482,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 4 844,3 Potas [mg] 6 385,6 Wapń [mg] 1 006,1 Fosfor [mg] 2 681,2 Błonnik pokarmowy [g] 54,9 suma cukrów prostych [g] 73,4 Woda [g] 1 615,5 Popiół [g] 28,7	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-09-20 piątek	Knurów 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> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Twaróg krajanka 50 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Papryka świeża 50g	sok warzywny 200 ml	kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy 400ml ( <b>SELER</b> ) Ryba smażona 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO</b> ) ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszonej 150g Surówka z marchewki 150 g	serek homogenizowany 150 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</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 Sałatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) zestaw warzyw 50 g Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Energia [kcal] 3 468,5 Energia [kJ] 14 299 Białko ogółem [g] 161,5 białko zwierzęce [g] 81,7 białko roślinne [g] 74,8 Tłuszcz [g] 139 Węglowodany ogółem [g] 477,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 77,2 Sód [mg] 4 628,3 Potas [mg] 6 252,3 Wapń [mg] 1 030,1 Fosfor [mg] 2 606,4 Błonnik pokarmowy [g] 56,7 suma cukrów prostych [g] 69,2 Woda [g] 1 581,4 Popiół [g] 28,2	

### **Oznaczenia alergenów:**

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