

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-21 sobota	Podstawowa Knuarów	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> ) Serek waniliowy 70 g ( <b>MLEKO</b> ) Bułka maślana 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Jabłko 100 g		kompot 250ml zupa gulaszowa 400 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Makaron ze szpinakiem 100g/350g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Paszтет pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g	sok owocowy 200 ml	Energia [kcal] 2 185,5 Energia [kJ] 6 637,2 Białko ogółem [g] 59,7 białko zwierzęce [g] 38,7 białko roślinne [g] 145,5 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 269,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 999,8 Potas [mg] 1 747,5 Wapń [mg] 464,6 Fosfor [mg] 798,3 Błonnik pokarmowy [g] 14,6 suma cukrów prostych [g] 37,2 Woda [g] 650,8 Popiół [g] 8,6
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek do chleba 70 g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa gulaszowa 400 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Makaron ze szpinakiem 100g/350g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Paszтет pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g	sok warzywny 200 ml ( <b>GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 1 612,9 Energia [kJ] 5 024,4 Białko ogółem [g] 53,3 białko zwierzęce [g] 36 białko roślinne [g] 120,5 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 170,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 667,7 Potas [mg] 1 902,8 Wapń [mg] 563,2 Fosfor [mg] 853,3 Błonnik pokarmowy [g] 11,5 suma cukrów prostych [g] 23,6 Woda [g] 671,5 Popiół [g] 8,3
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Serek waniliowy 70 g ( <b>MLEKO</b> ) Bułka maślana 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Jabłko 100 g		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Makaron ze szpinakiem 100g/350g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> )		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Paszтет pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek	sok owocowy 200 ml	Energia [kcal] 2 089,6 Energia [kJ] 6 481,4 Białko ogółem [g] 60,9 białko zwierzęce [g] 40,5 białko roślinne [g] 138,8 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 243,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Sód [mg] 798,7 Potas [mg] 2 229,2 Wapń [mg] 742,3 Fosfor [mg] 1 019,5 Błonnik pokarmowy [g] 13,3 suma cukrów prostych [g] 48,8 Woda [g] 894,5 Popiół [g] 9,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-21 sobota	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo razowe 55g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Serek waniliowy 70g ( <b>MLEKO</b> ) Bułka maślana 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50g Dżem 50g ( <b>S02</b> )	Mleko smakowe 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	kompot 250ml zupa gulaszowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Makaron ze szpinakiem 100g/350g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) surówka z marchewki i jabłka 120g	Gruszka 100g	Pieczywo razowe 55g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Paszтет pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) Bułka grahamka 65g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) zestaw warzyw 50g	sok owocowy 200ml	Energia [kcal] 2 607,2 Energia [kJ] 10 378,1 Białko ogółem [g] 96,5 białko zwierzęce [g] 52,5 białko roślinne [g] 66 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 430,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 2 410 Potas [mg] 3 593,3 Wapń [mg] 945,3 Fosfor [mg] 1 769,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 94,1 Woda [g] 1 314,3 Popiół [g] 17,6
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsianymi 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> ) Serek waniliowy 70g ( <b>MLEKO</b> ) Bułka maślana 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Dżem 50g ( <b>S02</b> ) Jabłko 100g	Mleko smakowe 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	kompot 250ml zupa gulaszowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Makaron ze szpinakiem 100g/350g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) surówka z marchewki i jabłka 120g	Gruszka 100g	Pieczywo razowe 55g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka grahamka 65g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) herbata b/c 250ml Paszтет pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50g	sok owocowy 200ml	Energia [kcal] 2 632,8 Energia [kJ] 10 042,6 Białko ogółem [g] 93,1 białko zwierzęce [g] 53,4 białko roślinne [g] 88,2 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 423,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 2 155,5 Potas [mg] 3 443,4 Wapń [mg] 926,5 Fosfor [mg] 1 652,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 96,2 Woda [g] 1 323 Popiół [g] 16,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-22 niedziela	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</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 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 Mizeria 120g ( <b>MLEKO, SOJA</b> ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Paprykarz 50g zestaw warzyw 50 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 320,5 Energia [kJ] 8 243,1 Białko ogółem [g] 86,4 białko zwierzęce [g] 62,8 białko roślinne [g] 118 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 258,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 2 608,8 Potas [mg] 3 931,8 Wapń [mg] 659,1 Fosfor [mg] 1 396,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 60,3 Woda [g] 1 261,2 Popiół [g] 15,5
	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, 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, ZYTO</b> )		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) udko pieczone 1szt Mizeria 120g ( <b>MLEKO, SOJA</b> ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Paprykarz 50g zestaw warzyw 50 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 190,4 Energia [kJ] 8 095,3 Białko ogółem [g] 91,5 białko zwierzęce [g] 66,2 białko roślinne [g] 102,1 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 244,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 2 714,8 Potas [mg] 4 010,1 Wapń [mg] 492,3 Fosfor [mg] 1 491,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 50,1 Woda [g] 1 178,4 Popiół [g] 16,4
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</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>ZYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) udko gotowane 1szt Cukinia duszona 120 g 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 10 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 399,5 Energia [kJ] 10 250,7 Białko ogółem [g] 127,3 białko zwierzęce [g] 90,5 białko roślinne [g] 36,9 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 313 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 2 989,4 Potas [mg] 4 622,7 Wapń [mg] 641,8 Fosfor [mg] 1 777,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 61 Woda [g] 1 332,9 Popiół [g] 17,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-22 niedziela	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, 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 rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) udko pieczone 1szt Mizeria 120g ( <b>MLEKO, SOJA</b> ) Cukinia duszona 150g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</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 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] 2 738,3 Energia [kJ] 11 132,7 Białko ogółem [g] 145,1 białko zwierzęce [g] 105,1 białko roślinne [g] 61,9 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 354,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,6 Sód [mg] 5 039 Potas [mg] 5 224,8 Wapń [mg] 1 043,1 Fosfor [mg] 2 367,2 Błonnik pokarmowy [g] 38 suma cukrów prostych [g] 60,8 Woda [g] 1 608,4 Popiół [g] 25,9
	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, 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 rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) udko pieczone 1szt Cukinia duszona 150g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) Mizeria 150g 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> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Paprykarz 50g herbata b/c 250ml wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )		Energia [kcal] 2 737,4 Energia [kJ] 11 128,8 Białko ogółem [g] 145 białko zwierzęce [g] 105,1 białko roślinne [g] 61,9 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 353,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,6 Sód [mg] 5 038,2 Potas [mg] 5 216,1 Wapń [mg] 1 042,1 Fosfor [mg] 2 365,6 Błonnik pokarmowy [g] 38 suma cukrów prostych [g] 60,8 Woda [g] 1 601,7 Popiół [g] 25,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-23 poniedziałek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml <b>(MLEKO)</b> kawa zbożowa 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN, LUBIN)</b> Pieczywo pszenne krojone 120g <b>(Zyto, PSZENICA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> Pasta jajeczna z wędliną i koperkiem 60 g <b>(MLEKO, JAJA, .)</b> zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml <b>(GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA)</b> Indyk pieczony 80g ziemniaki 250g sos pietruszkowy 100ml <b>(MLEKO, GLUTEN)</b> Surówka z kapusty czerwonej 120 g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g <b>(Zyto, PSZENICA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> ser topiony 50g zestaw warzyw 50 g	sok warzywny 200 ml <b>(GLUTEN)</b>	Energia [kcal] 2 156,7 Energia [kJ] 6 274,4 Białko ogółem [g] 72,8 białko zwierzęce [g] 59 białko roślinne [g] 165,8 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 177,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 2 259,2 Potas [mg] 3 885 Wapń [mg] 878,4 Fosfor [mg] 1 521,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 36,1 Woda [g] 1 215,2 Popiół [g] 16,3
	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml <b>(MLEKO)</b> kawa zbożowa 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN, LUBIN)</b> pieczywo razowe 120g <b>(JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> Pasta jajeczna z wędliną i koperkiem 60 g <b>(MLEKO, JAJA, .)</b> zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml <b>(GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA)</b> Indyk pieczony 80g ziemniaki 250g Surówka z kapusty czerwonej 120 g sos pietruszkowy 100ml <b>(MLEKO, GLUTEN)</b>		herbata b /c 250ml pieczywo razowe 120g <b>(JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> ser topiony 50g zestaw warzyw 50 g	sok warzywny 200 ml <b>(GLUTEN)</b>	Energia [kcal] 1 823,3 Energia [kJ] 5 862,2 Białko ogółem [g] 67,7 białko zwierzęce [g] 53,8 białko roślinne [g] 117,2 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 167,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 2 191,2 Potas [mg] 3 669,6 Wapń [mg] 698,1 Fosfor [mg] 1 392,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 23,8 Woda [g] 1 078,7 Popiół [g] 15,3
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z płatkami żytnimi 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> tw aróg 60g <b>(MLEKO)</b> pomidor 50g sałata - dodatek		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml <b>(GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA)</b> Indyk duszony 80g ziemniaki 250g sos pietruszkowy 100ml <b>(MLEKO, GLUTEN)</b> Brokuły duszone 120g		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	sok warzywny 200 ml <b>(GLUTEN)</b>	Energia [kcal] 1 960,4 Energia [kJ] 8 204 Białko ogółem [g] 98,3 białko zwierzęce [g] 61,2 białko roślinne [g] 37,2 Tłuszcz [g] 52,2 Węglowodany ogółem [g] 290,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 2 666,7 Potas [mg] 4 275,6 Wapń [mg] 714,9 Fosfor [mg] 1 526,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 38,6 Woda [g] 1 249,7 Popiół [g] 18

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-23 poniedziałek	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLEKO) Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pasta jajeczna z wędliną i koperkiem 60 g (MLEKO, JAJA, .) zestaw warzyw 50 g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) tw aróg 50g (MLEKO) Sałata 10 g	drożdżowka 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO)	kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Indyk pieczony 80g ziemniaki 250g Brokuły duszone 120g surówka z kapusty czerwonej 150g	kefir 150 g	Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) ser topiony 50g zestaw warzyw 50 g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Sałata 10 g	sok warzywny 200 ml (GLUTEN)	Energia [kcal] 2 693,9 Energia [kJ] 10 690,4 Białko ogółem [g] 127,6 białko zwierzęce [g] 80,5 białko roślinne [g] 69 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 382,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,5 Sód [mg] 4 284,6 Potas [mg] 5 470,4 Wapń [mg] 1 008,9 Fosfor [mg] 2 440,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 suma cukrów prostych [g] 44,8 Woda [g] 1 537,9 Popiół [g] 26,2
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z płatkami żytnimi 350ml (MLEKO) Pieczywo razowe 55 g Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pasta jajeczna z wędliną i koperkiem 60 g (MLEKO, JAJA, .) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Twaróg chudy 40g (MLEKO) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	drożdżowka 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO)	kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Indyk pieczony 80g Brokuły duszone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) ziemniaki 250g surówka z kapusty czerwonej 150g	kefir 150 g	Pieczywo razowe 55 g (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 ser topiony 50g sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g	sok warzywny 200 ml (GLUTEN)	Energia [kcal] 2 684,2 Energia [kJ] 10 650,8 Białko ogółem [g] 125,9 białko zwierzęce [g] 78,6 białko roślinne [g] 69,2 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 382,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,1 Sód [mg] 4 079,6 Potas [mg] 6 037,2 Wapń [mg] 1 000,4 Fosfor [mg] 2 401,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 suma cukrów prostych [g] 44,4 Woda [g] 1 648,5 Popiół [g] 26,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-24 wtorek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Dżem 50g ( <b>S02</b> ) Banan 100 g bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Kaszanka z cebulką 300g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) ziemniaki 250g Kapusta kiszona gotowana 120g ( <b>GLUTEN</b> )		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	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 2 585,2 Energia [kJ] 9 135,9 Białko ogółem [g] 80 białko zwierzęce [g] 47,7 białko roślinne [g] 126,6 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 338,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 3 261,4 Potas [mg] 4 199,6 Wapń [mg] 722,4 Fosfor [mg] 1 325,8 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 68,1 Woda [g] 1 194,8 Popiół [g] 21,1
	Cukrzykowa Knuarów	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) tw aróg 50g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80g		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) zraz mielony 80g ( <b>GLUTEN</b> ) Kapusta kiszona gotowana 120g ( <b>GLUTEN</b> ) 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	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 1 677 Energia [kJ] 5 280,2 Białko ogółem [g] 69 białko zwierzęce [g] 54,5 białko roślinne [g] 117,7 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 173,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Sód [mg] 1 437,7 Potas [mg] 3 555,5 Wapń [mg] 508,9 Fosfor [mg] 1 087,5 Błonnik pokarmowy [g] 14,3 suma cukrów prostych [g] 23,9 Woda [g] 986,5 Popiół [g] 13,9
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</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> ) Banan 100 g bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) zraz mielony 80g ( <b>GLUTEN</b> ) ziemniaki 250g Buraki gotowane 120g		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 Salata 10 g	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 2 227,9 Energia [kJ] 8 187,9 Białko ogółem [g] 78,3 białko zwierzęce [g] 49,7 białko roślinne [g] 87,8 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 307,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 2 199,8 Potas [mg] 4 220 Wapń [mg] 682,3 Fosfor [mg] 1 229,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 76,9 Woda [g] 1 132,4 Popiół [g] 16,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-24 wtorek	Knurów 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> ) Banan 100 g	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	kompot 250ml zupa pomidorow a z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) zraz mielony 80g ( <b>GLUTEN</b> ) Kapusta kiszona gotowana 120g ( <b>GLUTEN</b> ) Buraki gotowane 150g ziemniaki 250g	Jogurt owocowy 150g	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Jajko gotowane 1 szt. ( <b>JAJA</b> ) Sałata 10 g	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 2 712,4 Energia [kJ] 10 693,9 Białko ogółem [g] 113,1 białko zwierzęce [g] 74,4 białko roślinne [g] 73,1 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 393,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 2 827,2 Potas [mg] 5 477,8 Wapń [mg] 1 016,3 Fosfor [mg] 1 947,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 95,6 Woda [g] 1 493,1 Popiół [g] 23,7
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) 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> ) Banan 100 g	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	kompot 250ml zupa pomidorow a z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) zraz mielony 80g ( <b>GLUTEN</b> ) ziemniaki 250g Kapusta kiszona gotowana 150g ( <b>GLUTEN</b> ) Buraki gotowane 150g	Jogurt owocowy 150g	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> ) wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g Jajko gotowane 1 szt. ( <b>JAJA</b> ) Sałata 10 g	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 2 882,8 Energia [kJ] 10 972,8 Białko ogółem [g] 106,5 białko zwierzęce [g] 63,8 białko roślinne [g] 103,6 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 430,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 2 735,5 Potas [mg] 5 456,8 Wapń [mg] 1 036,5 Fosfor [mg] 1 940,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 97,3 Woda [g] 1 489 Popiół [g] 24,2
	Podstawowa Knurów	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> ) wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Knedle z truskawkami 300 g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Jogurt naturalny 150g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Tw aróg 70 g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 359,5 Energia [kJ] 8 191,4 Białko ogółem [g] 78,8 białko zwierzęce [g] 56,2 białko roślinne [g] 117 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 271 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41 Sód [mg] 1 385,9 Potas [mg] 3 118 Wapń [mg] 898,4 Fosfor [mg] 1 348,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 71,3 Woda [g] 1 030,6 Popiół [g] 12,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-25 środa	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</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 jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Bukiet jarzyn duszony 120g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Tw aróg 70 g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 162,3 Energia [kJ] 7 604,9 Białko ogółem [g] 98,2 białko zwierzęce [g] 70,9 białko roślinne [g] 104,2 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 240,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 2 145,9 Potas [mg] 4 076,3 Wapń [mg] 682,3 Fosfor [mg] 1 732,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 37,5 Woda [g] 1 149,9 Popiół [g] 17,6
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Knedle z truskawkami 300 g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Jogurt naturalny 150g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Tw aróg 70 g ( <b>MLEKO</b> ) sałata - dodatek pomidor 50g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 224,3 Energia [kJ] 9 310,7 Białko ogółem [g] 87 białko zwierzęce [g] 54,4 białko roślinne [g] 32,6 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 316,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,7 Sód [mg] 1 734,4 Potas [mg] 3 234,7 Wapń [mg] 905,6 Fosfor [mg] 1 386,9 Błonnik pokarmowy [g] 18 suma cukrów prostych [g] 72,4 Woda [g] 1 043,5 Popiół [g] 13,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-25 środa	Knurów III Trimestr	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> ) 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> )	Mandarynka 1 szt.	kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Knedle z truskawkami 300 g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Jogurt naturalny 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 Pasta mięsna z warzywami 50 g ( <b>SELER</b> ) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g Tw aróg 70 g ( <b>MLEKO</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Biszkopty b/cukru 40g	<b>Energia [kcal] 2 409,2</b> <b>Energia [kJ] 9 547,9</b> <b>Białko ogółem [g] 103,8</b> <b>białko zwierzęce [g] 66</b> <b>białko roślinne [g] 59,6</b> <b>Tłuszcz [g] 71,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 365,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,8</b> <b>Sód [mg] 2 366,2</b> <b>Potas [mg] 3 928,6</b> <b>Wapń [mg] 847,3</b> <b>Fosfor [mg] 1 841,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 66,4</b> <b>Woda [g] 1 221,2</b> <b>Popiół [g] 17,9</b>
	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> )	Mandarynka 1 szt.	kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Knedle z truskawkami 300 g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Jogurt naturalny 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> )	wafle ryżowe 30 g	<b>Energia [kcal] 2 491,5</b> <b>Energia [kJ] 9 891,2</b> <b>Białko ogółem [g] 103,1</b> <b>białko zwierzęce [g] 65,5</b> <b>białko roślinne [g] 59,5</b> <b>Tłuszcz [g] 78,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 372</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,1</b> <b>Sód [mg] 2 379,4</b> <b>Potas [mg] 3 925,1</b> <b>Wapń [mg] 850,4</b> <b>Fosfor [mg] 1 829,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 75,5</b> <b>Woda [g] 1 203,3</b> <b>Popiół [g] 18,1</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-26 czwartek	Podstawowa Knuarów	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 brokułowa 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Schab duszony w sosie własnym 80g/80ml ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) Kasza jęczmienna 250 g surówka z ogórka kiszzonego 120 g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta twarogowa z czonskiem i koperkiem 60 g ( <b>MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) zestaw warzyw 50 g	biszkopty mamutki 1 paczka b/ c	Energia [kcal] 2 276,1 Energia [kJ] 6 807,7 Białko ogółem [g] 86,2 białko zwierzęce [g] 70,8 białko roślinne [g] 167,4 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 199,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 1 790,8 Potas [mg] 2 663,7 Wapń [mg] 740,7 Fosfor [mg] 1 349,4 Błonnik pokarmowy [g] 14,6 suma cukrów prostych [g] 38,9 Woda [g] 931,7 Popiół [g] 13,2
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z ryżem 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> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa brokułowa 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Schab duszony w sosie własnym 80g/80ml ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) Kasza jęczmienna 250 g 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> ) zestaw warzyw 50 g ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> )	biszkopty mamutki 1 paczka b/ c	Energia [kcal] 2 203,1 Energia [kJ] 6 777,9 Białko ogółem [g] 85,6 białko zwierzęce [g] 71,5 białko roślinne [g] 159,7 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 187,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 2 149,7 Potas [mg] 2 419,4 Wapń [mg] 914,8 Fosfor [mg] 1 362,3 Błonnik pokarmowy [g] 14,5 suma cukrów prostych [g] 25 Woda [g] 778,7 Popiół [g] 13,8
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</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 brokułowa 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Schab duszony w sosie własnym 80g/80ml ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) Kasza jęczmienna 250 g Bukiet jarzyn duszony 120g ( <b>ŚMIETANKA</b> )		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pomidor 50g Pasta twarogowa z ziołami 60 g ( <b>MLEKO</b> ) sałata - dodatek	biszkopty mamutki 1 paczka b/ c	Energia [kcal] 2 196,3 Energia [kJ] 9 200,3 Białko ogółem [g] 97,5 białko zwierzęce [g] 58,2 białko roślinne [g] 39,3 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 321,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 1 724,1 Potas [mg] 2 864,2 Wapń [mg] 788,4 Fosfor [mg] 1 421,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 42,1 Woda [g] 946,1 Popiół [g] 14

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-26 czwartek	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo razowe 55 g 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> ) Jajko gotowane 1 szt. ( <b>JAJA</b> ) zestaw warzyw 50 g	Gruszka 100g	kompot 250ml zupa brokułowa 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Schab duszony w sosie własnym 80g/80ml ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) surówka z ogórka kiszzonego 120 g Kasza jęczmienna 250 g Bukiet jarzyn duszony 150g ( <b>ŚMIETANKA</b> )	pudding 150 g	Pieczywo razowe 55 g Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml Pasta twarogowa z czonskiem i koperkiem 60 g ( <b>MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) zestaw warzyw 50 g wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	biszkopty mamutki 1 paczka b/ c	<b>Energia [kcal]</b> 2 559 <b>Energia [kJ]</b> 10 084,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 131,5 <b>białko zwierzęce [g]</b> 92,5 <b>białko roślinne [g]</b> 60,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 37,6 <b>Sód [mg]</b> 3 609,6 <b>Potas [mg]</b> 3 808 <b>Wapń [mg]</b> 802,1 <b>Fosfor [mg]</b> 2 052,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,5 <b>Woda [g]</b> 1 264,7 <b>Popiół [g]</b> 21,6
	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> ) 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 brokułowa 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Schab duszony w sosie własnym 80g/80ml ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) surówka z ogórka kiszzonego 150g Bukiet jarzyn duszony 150g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ziemniaki 250g	pudding 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> ) Pasta twarogowa z czonskiem i koperkiem 60 g ( <b>MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek	biszkopty mamutki 1 paczka b/ c	<b>Energia [kcal]</b> 2 529,7 <b>Energia [kJ]</b> 9 091,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,5 <b>białko zwierzęce [g]</b> 71,1 <b>białko roślinne [g]</b> 109,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 344,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 36,9 <b>Sód [mg]</b> 3 583,8 <b>Potas [mg]</b> 4 545,8 <b>Wapń [mg]</b> 787,6 <b>Fosfor [mg]</b> 1 792,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51 <b>Woda [g]</b> 1 444,8 <b>Popiół [g]</b> 22,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-27 piątek	Podstawowa Knurow	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> ) Paszтет pieczony 70g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Papryka świeża 50g		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Ryba smażona 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO</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> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Energia [kcal] 2 388,8 Energia [kJ] 8 318,5 Białko ogółem [g] 76,9 białko zwierzęce [g] 44,5 białko roślinne [g] 126,7 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 312,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 2 206 Potas [mg] 4 208,8 Wapń [mg] 772,5 Fosfor [mg] 1 536 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 39 Woda [g] 1 089,1 Popiół [g] 17,3
	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Paszтет pieczony 70g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) Papryka świeża 50g		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Ryba smażona 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO</b> ) ziemniaki 250g surówka z kapusty pekińskiej 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] 1 799,4 Energia [kJ] 6 245,7 Białko ogółem [g] 60,9 białko zwierzęce [g] 39,6 białko roślinne [g] 98,1 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 215,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 1 909,6 Potas [mg] 3 523,1 Wapń [mg] 545,7 Fosfor [mg] 1 210,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 23,8 Woda [g] 942,7 Popiół [g] 14,8
	Łatwostrawna Knurow	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> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Pomidor 50g		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Ryba gotowana 80g ( <b>RYBY</b> ) ziemniaki 250g surówka z kapusty pekińskiej 120g		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] 1 996,3 Energia [kJ] 7 214,4 Białko ogółem [g] 81,8 białko zwierzęce [g] 50,9 białko roślinne [g] 90,1 Tłuszcz [g] 43,1 Węglowodany ogółem [g] 290,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 1 944,4 Potas [mg] 4 271,1 Wapń [mg] 727,6 Fosfor [mg] 1 554,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 37 Woda [g] 1 110,8 Popiół [g] 16,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-27 piątek	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Pieczywo razowe 55g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Bułka grahamka 65g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Paszтет pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) Papryka świeża 50g	sok owocowy 200 ml	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Ryba smażona 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO</b> ) ziemniaki 250g surówka z kapusty pekińskiej 120g Cukinia duszona 150g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> )	serek homogenizowany 150g ( <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 wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek sałatki jarzynowa 70g zestaw warzyw 50g Bułka grahamka 65g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Energia [kcal] 2 660,6 Energia [kJ] 10 545,2 Białko ogółem [g] 124,5 białko zwierzęce [g] 76 białko roślinne [g] 82,9 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 404,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 3 760 Potas [mg] 5 603,4 Wapń [mg] 926,4 Fosfor [mg] 2 324,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 suma cukrów prostych [g] 58,7 Woda [g] 1 563,3 Popiół [g] 25,5
	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> ) wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Bułka grahamka 65g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Paszтет pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) Papryka świeża 50g	sok owocowy 200 ml	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Ryba smażona 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO</b> ) ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Cukinia duszona 150g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> )	serek homogenizowany 150g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	Pieczywo razowe 55g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka grahamka 65g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlna 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) herbata b/c 250ml sałata - dodatek sałatki jarzynowa 70g zestaw warzyw 50g	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Energia [kcal] 3 222,9 Energia [kJ] 13 349 Białko ogółem [g] 114,6 białko zwierzęce [g] 64,3 białko roślinne [g] 58,4 Tłuszcz [g] 142,2 Węglowodany ogółem [g] 407,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 75 Sód [mg] 3 351,8 Potas [mg] 5 494,3 Wapń [mg] 946,5 Fosfor [mg] 2 256,7 Błonnik pokarmowy [g] 46 suma cukrów prostych [g] 59,8 Woda [g] 1 551,6 Popiół [g] 24,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-28 sobota	Podstawowa Knuarów	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> ) serek do chleba 70 g ( <b>MLEKO</b> ) Bułka maślana 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Banan 100 g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Fasolka po bretońsku 300g ( <b>GLUTEN, STRĄCZKI</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 380,5 Energia [kJ] 7 655,8 Białko ogółem [g] 92,4 białko zwierzęce [g] 60,5 białko roślinne [g] 156,2 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 285,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 2 529,9 Potas [mg] 3 290,6 Wapń [mg] 540,4 Fosfor [mg] 1 342,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 67,5 Woda [g] 701,8 Popiół [g] 15,2
	Cukrzykowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek do chleba 70 g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Fasolka po bretońsku 300g ( <b>GLUTEN, STRĄCZKI</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ZYTO</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 1 848,3 Energia [kJ] 6 212,8 Białko ogółem [g] 87,9 białko zwierzęce [g] 57,9 białko roślinne [g] 133,2 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 194,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 2 182 Potas [mg] 3 139,2 Wapń [mg] 646,1 Fosfor [mg] 1 463,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 52 Woda [g] 752,7 Popiół [g] 15,2
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek do chleba 70 g ( <b>MLEKO</b> ) Bułka maślana 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Banan 100 g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Klopsy drobne w sosie pomidorowym 80g/80ml ( <b>GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ZYTO</b> ) ziemniaki 250g Cukinia duszona 120 g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 229 Energia [kJ] 7 270,3 Białko ogółem [g] 88 białko zwierzęce [g] 69,7 białko roślinne [g] 136,7 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 241 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 1 880,2 Potas [mg] 4 263,1 Wapń [mg] 724,9 Fosfor [mg] 1 464,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 suma cukrów prostych [g] 78,5 Woda [g] 1 265,1 Popiół [g] 16,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-28 sobota	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z pł. owsiany mi 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> ) serek do chleba 70 g ( <b>MLEKO</b> ) Bułka maślana 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Banan 100 g Dżem 50g ( <b>S02</b> )	Pomarańcza 100 g	kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Fasolka po bretońsku 300g ( <b>GLUTEN, STRĄCZKI</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Jogurt owocowy 150g	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> ) Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</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] 2 708,4 Energia [kJ] 11 001,7 Białko ogółem [g] 132,7 białko zwierzęce [g] 75,6 białko roślinne [g] 78,8 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 426,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 3 882,2 Potas [mg] 4 806,2 Wapń [mg] 969,2 Fosfor [mg] 2 361,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 suma cukrów prostych [g] 104,6 Woda [g] 1 154,3 Popiół [g] 24,7
	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, LUBIN</b> ) serek do chleba 70 g ( <b>MLEKO</b> ) Bułka maślana 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Dżem 50g ( <b>S02</b> ) Banan 100 g	Pomarańcza 100 g	kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Fasolka po bretońsku 300g ( <b>GLUTEN, STRĄCZKI</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Jogurt owocowy 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> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) herbata b/c 250ml Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 697,8 Energia [kJ] 10 514,6 Białko ogółem [g] 129,4 białko zwierzęce [g] 76,5 białko roślinne [g] 101,2 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 409,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 3 630,9 Potas [mg] 4 652,8 Wapń [mg] 955,4 Fosfor [mg] 2 249,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 suma cukrów prostych [g] 103,7 Woda [g] 1 132,8 Popiół [g] 23,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-29 niedziela	Podstawowa Knuarów	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> ) Kielbasa na ciepło 80g zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Rolada drobiowa w sosie własnym 80g/80ml Fasolka szparagowa duszona 120g ( <b>STRĄCZKI</b> ) 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	Herbatniki BeBe 16 g	Energia [kcal] 2 572,5 Energia [kJ] 9 078,4 Białko ogółem [g] 96,8 białko zwierzęce [g] 66,1 białko roślinne [g] 125,1 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 322,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 3 107,2 Potas [mg] 4 209,4 Wapń [mg] 690,8 Fosfor [mg] 1 585,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 68,2 Woda [g] 1 157,6 Popiół [g] 16,8
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo 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 krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Rolada drobiowa w sosie własnym 80g/80ml Fasolka szparagowa duszona 120g ( <b>STRĄCZKI</b> ) 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	Herbatniki BeBe 16 g	Energia [kcal] 2 365 Energia [kJ] 8 605,7 Białko ogółem [g] 93,6 białko zwierzęce [g] 61,2 białko roślinne [g] 109,2 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 308,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 3 171,6 Potas [mg] 4 140,7 Wapń [mg] 519,6 Fosfor [mg] 1 584,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 58 Woda [g] 1 039,5 Popiół [g] 17,2
	Łatwostawna Knuarów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</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 krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Rolada drobiowa w sosie własnym 80g/80ml Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 120 g 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 10 g	Herbatniki BeBe 16 g	Energia [kcal] 2 483,6 Energia [kJ] 10 396,8 Białko ogółem [g] 105,4 białko zwierzęce [g] 64,5 białko roślinne [g] 41 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 373,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 3 548 Potas [mg] 4 099,6 Wapń [mg] 644,8 Fosfor [mg] 1 614,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 69,2 Woda [g] 1 076,5 Popiół [g] 17,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-29 niedziela	Knurów 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, ŁUBIN</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Kielbasa na ciepło 80g Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Jabłko 100 g	kompot 250ml zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Rolada drobiowa w sosie własnym 80g/80ml Fasolka szparagowa duszona 120g ( <b>STRĄCZKI</b> ) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g 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 Twaróg krajanka 60 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) zestaw warzyw 50 g	Herbatniki BeBe 16 g	Energia [kcal] 2 916,3 Energia [kJ] 11 666 Białko ogółem [g] 144,6 białko zwierzęce [g] 99,6 białko roślinne [g] 66,9 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 415,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,1 Sód [mg] 4 706,8 Potas [mg] 4 848,2 Wapń [mg] 1 103,5 Fosfor [mg] 2 415,9 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 69,7 Woda [g] 1 338,8 Popiół [g] 24,1
	Knurów 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, ŁUBIN</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Kielbasa na ciepło 80g Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Jabłko 100 g	kompot 250ml zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Rolada drobiowa w sosie własnym 80g/80ml Fasolka szparagowa duszona 150g ( <b>STRĄCZKI, ŚMIETANKA</b> ) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g 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> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) herbata b/c 250ml Twaróg krajanka 60 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g	Herbatniki BeBe 16 g	Energia [kcal] 2 938,5 Energia [kJ] 11 757,8 Białko ogółem [g] 145,2 białko zwierzęce [g] 99,6 białko roślinne [g] 67,6 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 417,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 Sód [mg] 5 096,9 Potas [mg] 4 912,9 Wapń [mg] 1 120 Fosfor [mg] 2 427 Błonnik pokarmowy [g] 42 suma cukrów prostych [g] 69,9 Woda [g] 1 366,2 Popiół [g] 25,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-30 poniedziałek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 120g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Hummus 50 g zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml Zupa żurek z kielbaską 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO</b> ) Filet z kurczaka pieczony 80g Ryż z curry 250 g surówka z kapusty białej 120g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser topiony 50g zestaw warzyw 50 g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 157,3 Energia [kJ] 6 523,6 Białko ogółem [g] 64,6 białko zwierzęce [g] 50,5 białko roślinne [g] 166,2 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 214,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 1 469,6 Potas [mg] 2 577,4 Wapń [mg] 834 Fosfor [mg] 1 354,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,3 suma cukrów prostych [g] 58,2 Woda [g] 948,9 Popiół [g] 12,4
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</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 żurek z kielbaską 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO</b> ) Filet z kurczaka pieczony 80g Ryż z curry 250 g surówka z kapusty białej 120g		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 50 g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 1 823,9 Energia [kJ] 6 111,4 Białko ogółem [g] 59,5 białko zwierzęce [g] 45,3 białko roślinne [g] 117,6 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 204,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 1 401,7 Potas [mg] 2 362,1 Wapń [mg] 653,7 Fosfor [mg] 1 225,3 Błonnik pokarmowy [g] 15,3 suma cukrów prostych [g] 45,9 Woda [g] 812,4 Popiół [g] 11,3
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z płatkami żytnimi 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> ) Pasta twarogowa z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Filet z kurczaka duszony 80g Ryż z curry 250 g Brokuły duszone 120g		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	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 110,2 Energia [kJ] 9 038,6 Białko ogółem [g] 98,8 białko zwierzęce [g] 61 białko roślinne [g] 37,8 Tłuszcz [g] 50,6 Węglowodany ogółem [g] 324,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sód [mg] 2 047,8 Potas [mg] 3 106,9 Wapń [mg] 703,5 Fosfor [mg] 1 489,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 62,1 Woda [g] 1 042,6 Popiół [g] 14,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-30 poniedziałek	Knurów III Trymestr	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> 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 owocowy 200 ml	kompot 250ml Zupa żurek z kielbaską 400ml <b>(GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO)</b> Filet z kurczaka pieczony 80g Ryż z curry 250 g surówka z kapusty białej 120g Brokuły duszone 150g <b>(GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)</b>	Jogurt naturalny 150g	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> ser topiony 50g zestaw warzyw 50 g Bułka grahamka 65 g <b>(GLUTEN, JAJA, ŻYTO)</b> Sałata 10 g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA)</b>	<b>Energia [kcal] 2 577,4</b> <b>Energia [kJ] 10 445,2</b> <b>Białko ogółem [g] 127,7</b> <b>białko zwierzęce [g] 84,1</b> <b>białko roślinne [g] 65,5</b> <b>Tłuszcz [g] 65</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 392,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5</b> <b>Sód [mg] 3 737,2</b> <b>Potas [mg] 4 360,3</b> <b>Wapń [mg] 1 016,4</b> <b>Fosfor [mg] 2 400,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40</b> <b>suma cukrów prostych [g] 68,4</b> <b>Woda [g] 1 356,6</b> <b>Popiół [g] 23,2</b>
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z płatkami żytnimi 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 wędlina 50g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> Bułka grahamka 65 g <b>(GLUTEN, JAJA, ŻYTO)</b>	sok owocowy 200 ml	kompot 250ml Zupa żurek z kielbaską 400ml <b>(GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO)</b> Filet z kurczaka pieczony 80g Brokuły duszone 150g <b>(GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)</b> Ryż z curry 250 g Surówka z białej kapusty 150g	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> wędlina 50g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> herbata b/c 250ml ser topiony 50g sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA)</b>	<b>Energia [kcal] 2 439,9</b> <b>Energia [kJ] 9 878,4</b> <b>Białko ogółem [g] 112,8</b> <b>białko zwierzęce [g] 72,6</b> <b>białko roślinne [g] 62,2</b> <b>Tłuszcz [g] 66,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 365,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3</b> <b>Sód [mg] 2 957</b> <b>Potas [mg] 4 026,7</b> <b>Wapń [mg] 1 005,5</b> <b>Fosfor [mg] 2 163,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 67,6</b> <b>Woda [g] 1 304,2</b> <b>Popiół [g] 20,5</b>

**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,