

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-11 piątek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo mieszane krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z ziołami 60 g (MLEKO) zestaw warzyw 80g Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlety ziemniaczane 200g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) sos pieczarkowy 100 ml (MLEKO, GLUTEN) surówka z kapusty włoskiej 120g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser topiony 50g zestaw warzyw 50 g	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 2 229,5 Energia [kJ] 6 737,5 Białko ogółem [g] 59,4 białko zwierzęce [g] 41,5 białko roślinne [g] 146,9 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 235,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 1 402,3 Potas [mg] 2 750,5 Wapń [mg] 596,9 Fosfor [mg] 1 236,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 21,4 Woda [g] 797,2 Popiół [g] 11,2
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z ziołami 60 g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlety ziemniaczane 200g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) sos pieczarkowy 100 ml (MLEKO, GLUTEN) surówka z kapusty włoskiej 120g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser topiony 50g zestaw warzyw 50 g	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 2 204,5 Energia [kJ] 7 947,1 Białko ogółem [g] 71,7 białko zwierzęce [g] 45,2 białko roślinne [g] 103,3 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 262,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 1 730,9 Potas [mg] 3 179,7 Wapń [mg] 907,2 Fosfor [mg] 1 601,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 40,9 Woda [g] 998,1 Popiół [g] 14,5
	Łatwostawna Knuarów	zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Kakao 250ml (MLEKO) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Pasta twarogowa z ziołami 60 g (MLEKO)		kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlety ziemniaczane 200g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) surówka z kapusty włoskiej 120g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 2 011,7 Energia [kJ] 8 418,3 Białko ogółem [g] 82,3 białko zwierzęce [g] 48 białko roślinne [g] 34,4 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 295,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 1 977,5 Potas [mg] 3 126,8 Wapń [mg] 717,4 Fosfor [mg] 1 287,9 Błonnik pokarmowy [g] 18 suma cukrów prostych [g] 33,8 Woda [g] 921,6 Popiół [g] 13,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-11 piątek	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Pieczywo razowe 45g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Pasta twarogowa z ziołami 60 g (MLEKO) zestaw warzyw 80g Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA)	Arbuz 150g	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlety ziemniaczane 200g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) surówka z kapusty włoskiej 120g sos pieczarkowy 100 ml (MLEKO, GLUTEN) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, ŚMIETANKA)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml ser topiony 50g zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 2 776,9 Energia [kJ] 11 477 Białko ogółem [g] 128,9 białko zwierzęce [g] 83,6 białko roślinne [g] 53,3 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 394 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,1 Sód [mg] 3 571,9 Potas [mg] 4 927,5 Wapń [mg] 1 120,8 Fosfor [mg] 2 483,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 suma cukrów prostych [g] 57,9 Woda [g] 1 534,4 Popiół [g] 22,6
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Pieczywo razowe 45g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) Pasta twarogowa z ziołami 60 g (MLEKO) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 80g Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA)	Arbuz 150g	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlety ziemniaczane 200g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) surówka z kapusty włoskiej 150g Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, ŚMIETANKA) sos pieczarkowy 100 ml (MLEKO, GLUTEN)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser topiony 50g herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA)	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 2 608,4 Energia [kJ] 10 001,9 Białko ogółem [g] 119,5 białko zwierzęce [g] 84,8 białko roślinne [g] 85,2 Tłuszcz [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 322,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,9 Sód [mg] 2 812,1 Potas [mg] 4 806,7 Wapń [mg] 1 157,2 Fosfor [mg] 2 203,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 54,9 Woda [g] 1 560,7 Popiół [g] 20,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-12 sobota	Podstawowa Knułów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne 75 g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Serek waniliowy 70 g (MLEKO) Bułka maślana 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Nektarynka 100g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron z kurczakiem i warzywami 100g/200g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	sok owocowy 200 ml	Energia [kcal] 2 243,2 Energia [kJ] 6 872 Białko ogółem [g] 80,3 białko zwierzęce [g] 60,6 białko roślinne [g] 144,1 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 260,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 2 042 Potas [mg] 2 257,3 Wapń [mg] 410,7 Fosfor [mg] 1 058,5 Błonnik pokarmowy [g] 14,4 suma cukrów prostych [g] 39,5 Woda [g] 746,7 Popiół [g] 12,4
	Cukrzycowa Knułów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 70 g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron z kurczakiem i warzywami 100g/200g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	sok warzywny 200 ml (GLUTEN)	Energia [kcal] 1 668,6 Energia [kJ] 5 249,2 Białko ogółem [g] 73,4 białko zwierzęce [g] 58 białko roślinne [g] 118,6 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 161,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sód [mg] 1 710,9 Potas [mg] 2 332,6 Wapń [mg] 504,3 Fosfor [mg] 1 094,5 Błonnik pokarmowy [g] 12,1 suma cukrów prostych [g] 22,7 Woda [g] 767,6 Popiół [g] 11,9
	Łatwostrawna Knułów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Serek waniliowy 70 g (MLEKO) Bułka maślana 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Jabłko 100 g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron gotowy 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 (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek	sok owocowy 200 ml	Energia [kcal] 2 170,1 Energia [kJ] 6 808,6 Białko ogółem [g] 89,9 białko zwierzęce [g] 70,2 białko roślinne [g] 138,2 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 228,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 1 885,9 Potas [mg] 2 885,3 Wapń [mg] 715,6 Fosfor [mg] 1 346,1 Błonnik pokarmowy [g] 14,4 suma cukrów prostych [g] 48,2 Woda [g] 1 005,1 Popiół [g] 14,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-12 sobota	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLEKO) Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Serek waniliowy 70 g (MLEKO) Bułka maślana 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g Dżem 50g (S02)	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron gotowany z sosem mięsno-pomidorowym 150g/300g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Fasolka szparagowa duszona 120g (STRĄCZKI)	Pieczywo chrupkie cipsy 1 szt.	Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Serek do chleba z koperkiem 60 g (MLEKO) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) zestaw warzyw 50 g	sok owocowy 200 ml	Energia [kcal] 2 587,8 Energia [kJ] 10 289,9 Białko ogółem [g] 122,7 białko zwierzęce [g] 80,4 białko roślinne [g] 64,2 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 394,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Sód [mg] 2 907,7 Potas [mg] 3 999,6 Wapń [mg] 961,8 Fosfor [mg] 2 079,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 90,9 Woda [g] 1 357,4 Popiół [g] 20,7
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Serek homogenizowany waniliowy 150 g Bułka maślana 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Dżem 50g (S02) Jabłko 100 g	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron gotowany z sosem mięsno-pomidorowym 150g/300g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Fasolka szparagowa duszona 120g (STRĄCZKI)	Pieczywo chrupkie cipsy 1 szt.	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 Serek do chleba z koperkiem 60 g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g	sok owocowy 200 ml	Energia [kcal] 2 673,2 Energia [kJ] 10 206 Białko ogółem [g] 119 białko zwierzęce [g] 80,9 białko roślinne [g] 86,4 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 385,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2 Sód [mg] 2 669,4 Potas [mg] 3 887,6 Wapń [mg] 975,2 Fosfor [mg] 1 943,7 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 90,8 Woda [g] 1 388,2 Popiół [g] 19,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-13 niedziela	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne 75 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kielbasa na ciepło 80g zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml Zupa rosół z zacierką 400 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) udko pieczone 1szt Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 120 g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 272,7 Energia [kJ] 8 043,2 Białko ogółem [g] 87,7 białko zwierzęce [g] 65,1 białko roślinne [g] 116,9 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 253,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 2 063,5 Potas [mg] 3 699,3 Wapń [mg] 613,6 Fosfor [mg] 1 375,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 58,9 Woda [g] 1 090,1 Popiół [g] 13,2
	Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kielbasa na ciepło 80g zestaw warzyw 50 g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml Zupa rosół z zacierką 400 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) udko pieczone 1szt Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 120 g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 142,6 Energia [kJ] 7 895,4 Białko ogółem [g] 92,7 białko zwierzęce [g] 68,4 białko roślinne [g] 101 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 239,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 2 169,5 Potas [mg] 3 777,6 Wapń [mg] 446,8 Fosfor [mg] 1 469,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 48,7 Woda [g] 1 007,3 Popiół [g] 14,1
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 75 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kielbasa na ciepło 80g sałata - dodatek pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml Zupa rosół z zacierką 400 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) udko gotowane 1szt Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 120 g ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Twaróg krajanka 60 g (MLEKO, LAKTOZA) pomidor 50g Sałata 10 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 487,6 Energia [kJ] 10 629,7 Białko ogółem [g] 130,9 białko zwierzęce [g] 95,4 białko roślinne [g] 35,5 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 314,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 2 639,6 Potas [mg] 4 273,8 Wapń [mg] 689,3 Fosfor [mg] 1 821 Błonnik pokarmowy [g] 18 suma cukrów prostych [g] 62,1 Woda [g] 1 242,4 Popiół [g] 16,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-13 niedziela	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN) Pleczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) sałatka jarzynowa 70 g zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Kiełbasa na ciepło 80g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Jabłko 100 g	kompot 250ml Zupa rosół z zacierką 400 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) udko pieczone 1szt Bukiet jarzyn duszony 120g (ŚMIETANKA) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g ziemniaki 250g	Pudding 150 g	Pleczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Twaróg krajanka 60 g (MLEKO, LAKTOZA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) zestaw warzyw 50 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 771,6 Energia [kJ] 11 275,1 Białko ogółem [g] 125,5 białko zwierzęce [g] 83 białko roślinne [g] 64,3 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 383 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,4 Sód [mg] 3 002,2 Potas [mg] 4 927,9 Wapń [mg] 681 Fosfor [mg] 2 067,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 74,5 Woda [g] 1 422,1 Popiół [g] 20,1
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN) Pleczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) sałatka jarzynowa 70 g zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Kiełbasa na ciepło 80g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Jabłko 100 g	kompot 250ml Zupa rosół z zacierką 400 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) udko pieczone 1szt Bukiet jarzyn duszony 150g (ŚMIETANKA) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g ziemniaki 250g	Pudding 150 g	Pleczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) herbata b/c 250ml Twaróg krajanka 60 g (MLEKO, LAKTOZA) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 765,9 Energia [kJ] 11 251,1 Białko ogółem [g] 126,3 białko zwierzęce [g] 83 białko roślinne [g] 65,2 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 385,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,3 Sód [mg] 3 396,2 Potas [mg] 4 997,9 Wapń [mg] 690,9 Fosfor [mg] 2 078 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 suma cukrów prostych [g] 74,8 Woda [g] 1 448,4 Popiół [g] 21,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-14 poniedziałek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo pszenne krojone 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus 50 g zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO) schab duszony w sosie 80g Kasza jęczmienna 250 g 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 50 g	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 172,5 Energia [kJ] 6 370,1 Białko ogółem [g] 75,6 białko zwierzęce [g] 57,2 białko roślinne [g] 170,4 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 219,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Sód [mg] 1 034,6 Potas [mg] 3 753,2 Wapń [mg] 809,5 Fosfor [mg] 1 342,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 43,4 Woda [g] 1 135,3 Popiół [g] 13,8
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus 50 g zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO) schab duszony w sosie 80g Kasza jęczmienna 250 g surówka z kapusty białej 120g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	kefir 150 g	Energia [kcal] 1 839,1 Energia [kJ] 5 957,9 Białko ogółem [g] 70,5 białko zwierzęce [g] 52 białko roślinne [g] 121,8 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 209,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 966,7 Potas [mg] 3 537,9 Wapń [mg] 629,2 Fosfor [mg] 1 213,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 31,1 Woda [g] 998,8 Popiół [g] 12,7
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Baton pszenny 120 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) pomidor 50g sałata - dodatek		kompot 250ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO) schab duszony w sosie 80g Kasza jęczmienna 250 g Cukinia duszona 120 g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 228,5 Energia [kJ] 9 323 Białko ogółem [g] 105,4 białko zwierzęce [g] 65,4 białko roślinne [g] 40 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 332,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Sód [mg] 1 738,5 Potas [mg] 4 089,7 Wapń [mg] 825 Fosfor [mg] 1 643,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 48 Woda [g] 1 227,7 Popiół [g] 16,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-14 poniedziałek	Knurów III Trymestr	Zupa mleczna z pł. żytnimi 350 ml (MLEKO) Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Sałata 10 g	sok owocowy 200 ml	kompot 250ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO) schab duszony w sosie 80g Kasza jęczmienna 250 g surówka z kapusty białej 120g Cukinia duszona 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	Gruszka 100g	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	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 742,6 Energia [kJ] 10 925,2 Białko ogółem [g] 128,3 białko zwierzęce [g] 81,8 białko roślinne [g] 68,4 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 425,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 3 917,8 Potas [mg] 5 311,1 Wapń [mg] 992,7 Fosfor [mg] 2 477,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,2 suma cukrów prostych [g] 49,3 Woda [g] 1 534,5 Popiół [g] 25,5
	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, ŁUBIN) Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	sok owocowy 200 ml	kompot 250ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO) schab duszony w sosie 80g Cukinia duszona 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) surówka z kapusty białej 150g Kasza jęczmienna 250 g	Gruszka 100g	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	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 528,5 Energia [kJ] 10 037,5 Białko ogółem [g] 112,9 białko zwierzęce [g] 70,3 białko roślinne [g] 64,5 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 373,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 2 935,9 Potas [mg] 4 907,8 Wapń [mg] 995,9 Fosfor [mg] 2 181,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 suma cukrów prostych [g] 44,1 Woda [g] 1 506,3 Popiół [g] 22,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-15 wtorek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 50g (S02) Jabłko 1 szt. bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 150g/80ml (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 250g Bukiet jarzyn duszony 120g (ŚMIETANKA)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 521,2 Energia [kJ] 9 070,1 Białko ogółem [g] 82,7 białko zwierzęce [g] 54,3 białko roślinne [g] 122,9 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 307,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 1 871,1 Potas [mg] 4 360,6 Wapń [mg] 697,9 Fosfor [mg] 1 325,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 86,4 Woda [g] 1 380,6 Popiół [g] 17
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) tw aróg 50g (MLEKO) Pomidor 80g		kompot 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 150g/80ml (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 250g Bukiet jarzyn duszony 120g (ŚMIETANKA)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 1 904,6 Energia [kJ] 6 233,9 Białko ogółem [g] 77,2 białko zwierzęce [g] 60,4 białko roślinne [g] 120 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 181,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 1 254 Potas [mg] 3 908,3 Wapń [mg] 536 Fosfor [mg] 1 197,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 suma cukrów prostych [g] 24,9 Woda [g] 1 080,7 Popiół [g] 13,7
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 50g (S02) Jabłko 1 szt. bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 150g/80ml (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 250g Bukiet jarzyn duszony 120g (ŚMIETANKA)		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, GORCZYCA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g Salata 10 g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 400 Energia [kJ] 9 112,4 Białko ogółem [g] 83,6 białko zwierzęce [g] 53,9 białko roślinne [g] 89 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 309,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 1 863,9 Potas [mg] 4 353,7 Wapń [mg] 692,5 Fosfor [mg] 1 310,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 86,2 Woda [g] 1 370,2 Popiół [g] 16,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-15 wtorek	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) Pieczywo mieszane 40 g (GLUTEN, 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 jarzynowa z kaszą jaglaną 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 150g/80ml (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) Bukiet jarzyn duszony 120g (ŚMIETANKA) ziemniaki 250g	Jogurt owocowy 150g	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Jajko gotowane 1 szt. (JAJA) Sałata 10 g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 834 Energia [kJ] 11 409,9 Białko ogółem [g] 116,6 białko zwierzęce [g] 78,6 białko roślinne [g] 72,4 Tłuszcz [g] 95,7 Węglowodany ogółem [g] 388,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42 Sód [mg] 2 167,4 Potas [mg] 5 294 Wapń [mg] 974,6 Fosfor [mg] 2 002,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 103,2 Woda [g] 1 591,4 Popiół [g] 21,1
	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 jarzynowa z kaszą jaglaną 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 150g/80ml (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 250g Bukiet jarzyn duszony 150g (ŚMIETANKA)	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	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 995,1 Energia [kJ] 11 650,4 Białko ogółem [g] 110,5 białko zwierzęce [g] 68 białko roślinne [g] 103,5 Tłuszcz [g] 98,5 Węglowodany ogółem [g] 426,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41 Sód [mg] 2 391,7 Potas [mg] 5 279,7 Wapń [mg] 993,9 Fosfor [mg] 2 001,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 105,2 Woda [g] 1 585,5 Popiół [g] 22,1
2024-10-16 środa	Podstawowa Knurów	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 gotowane z mięsem z maselkiem 300g (SELER, ŚMIETANKA) Kapusta kiszona gotowana 120g (GLUTEN)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta z tuńczykiem i koperkiem 50 g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g	Herbatniki BeBe 16 g	Energia [kcal] 2 750,4 Energia [kJ] 9 827,6 Białko ogółem [g] 88,6 białko zwierzęce [g] 56,8 białko roślinne [g] 126,3 Tłuszcz [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 324,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,6 Sód [mg] 2 706,2 Potas [mg] 4 050,3 Wapń [mg] 700,6 Fosfor [mg] 1 486,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 69 Woda [g] 954 Popiół [g] 18,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-16 środa	Cukrzykowa Knurow	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 gotowane z mięsem z masłem 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) Pasta z tuńczykiem i koperkiem 50 g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 261,6 Energia [kJ] 8 175,9 Białko ogółem [g] 79,7 białko zwierzęce [g] 51,9 białko roślinne [g] 104,7 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 252 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4 Sód [mg] 2 506,9 Potas [mg] 3 907,5 Wapń [mg] 520,2 Fosfor [mg] 1 365,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 35,6 Woda [g] 833,6 Popiół [g] 18,3
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa brokułowa 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kluski gotowane z mięsem z masłem 300g (SELER, ŚMIETANKA) surówka z kapusty pekińskiej 120g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta z tuńczykiem i koperkiem 50 g (MLEKO) sałata - dodatek pomidor 50g	Herbatniki BeBe 16 g	Energia [kcal] 2 605,3 Energia [kJ] 10 907,5 Białko ogółem [g] 98,2 białko zwierzęce [g] 54,9 białko roślinne [g] 43,2 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 370,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 2 962,7 Potas [mg] 4 159,4 Wapń [mg] 730,2 Fosfor [mg] 1 568,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 70,8 Woda [g] 994 Popiół [g] 18,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-16 środa	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO) Pleczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek serek do chleba 50g (MLEKO) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Baton musli 1szt	kompot 250ml zupa brokułowa 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kluski gotowane z mięsem z maselkiem 300g (SELER, ŚMIETANKA) Kapusta kiszona gotowana 120g (GLUTEN) Buraki gotowane 120g	Jabłko 100 g	Pleczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml Pasta z tuńczykiem i koperkiem 50 g (MLEKO) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Herbatniki BeBe 16 g	Energia [kcal] 3 367,8 Energia [kJ] 13 549,7 Białko ogółem [g] 134,5 białko zwierzęce [g] 73,9 białko roślinne [g] 82,5 Tłuszcz [g] 112 Węglowodany ogółem [g] 494,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6 Sód [mg] 4 467,7 Potas [mg] 5 585,1 Wapń [mg] 737,3 Fosfor [mg] 2 439,9 Błonnik pokarmowy [g] 52,2 suma cukrów prostych [g] 78,9 Woda [g] 1 182,7 Popiół [g] 28,3
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) Pleczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek serek do chleba 50g (MLEKO) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Baton musli 1szt	kompot 250ml zupa brokułowa 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kluski gotowane z mięsem z maselkiem 300g (SELER, ŚMIETANKA) Kapusta kiszona gotowana 150g (GLUTEN) Buraki gotowane 150g	Jabłko 100 g	Pleczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml Pasta z tuńczykiem i koperkiem 50 g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Herbatniki BeBe 16 g		Energia [kcal] 3 366,9 Energia [kJ] 13 544,8 Białko ogółem [g] 134,5 białko zwierzęce [g] 73,9 białko roślinne [g] 82,7 Tłuszcz [g] 112,6 Węglowodany ogółem [g] 493,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,7 Sód [mg] 4 553,6 Potas [mg] 5 687,4 Wapń [mg] 753,5 Fosfor [mg] 2 435,8 Błonnik pokarmowy [g] 53,1 suma cukrów prostych [g] 80,2 Woda [g] 1 225,1 Popiół [g] 29

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-17 czwartek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 120g (ŻYTO, PSZENICA) 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 Buraki gotowane 120g		herbata b/c 250ml pieczywo żywe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g	biszkopty mamutki 1 paczka b/ c	Energia [kcal] 2 228,6 Energia [kJ] 6 609,2 Białko ogółem [g] 91,2 białko zwierzęce [g] 77,2 białko roślinne [g] 165,9 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 202,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 2 484 Potas [mg] 3 763,8 Wapń [mg] 1 080,5 Fosfor [mg] 1 514,8 Błonnik pokarmowy [g] 13,6 suma cukrów prostych [g] 47 Woda [g] 1 134 Popiół [g] 17,3
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Filet z kurczaka pieczony 90g ziemniaki 250g Brokuły duszone 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)	biszkopty mamutki 1 paczka b/ c	Energia [kcal] 1 996,9 Energia [kJ] 5 917,8 Białko ogółem [g] 87,4 białko zwierzęce [g] 73,3 białko roślinne [g] 159,7 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 183,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Sód [mg] 1 973,3 Potas [mg] 3 578,6 Wapń [mg] 906,1 Fosfor [mg] 1 435,4 Błonnik pokarmowy [g] 14,2 suma cukrów prostych [g] 25,1 Woda [g] 1 002,8 Popiół [g] 15,2
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 120 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Filet z kurczaka duszony 90g ziemniaki 250g Bukiet jarzyn duszony 120g (ŚMIETANKA)		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pomidor 50g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	biszkopty mamutki 1 paczka b/ c	Energia [kcal] 2 033,7 Energia [kJ] 8 520,9 Białko ogółem [g] 86,1 białko zwierzęce [g] 49,3 białko roślinne [g] 37 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 314,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 2 109,5 Potas [mg] 3 718,3 Wapń [mg] 696,6 Fosfor [mg] 1 325,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 40,7 Woda [g] 1 122,8 Popiół [g] 15,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-17 czwartek	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) Pieczywo razowe 55 g Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) sałata - dodatek wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Jajko gotowane 1 szt. (JAJA) zestaw warzyw 50 g	Gruszka 100g	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Filet z kurczaka pieczony 90g Buraki gotowane 120g ziemniaki 250g Brokuły duszone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	Jogurt owocowy 150g	Pieczywo razowe 55 g Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml ser żółty gouda 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	biszkopty mamutki 1 paczka b/ c	Energia [kcal] 2 407,6 Energia [kJ] 9 459,2 Białko ogółem [g] 136,9 białko zwierzęce [g] 99,9 białko roślinne [g] 58,9 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 322,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9 Sód [mg] 3 928,4 Potas [mg] 5 082,3 Wapń [mg] 1 200,2 Fosfor [mg] 2 261,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 49,3 Woda [g] 1 486,4 Popiół [g] 25,1
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Jajko gotowane 1 szt. (JAJA) sałata - dodatek wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) zestaw warzyw 50 g	Gruszka 100g	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Filet z kurczaka pieczony 90g Buraki gotowane 150g Brokuły duszone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) ziemniaki 250g	Jogurt owocowy 150g	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	biszkopty mamutki 1 paczka b/ c	Energia [kcal] 2 524,1 Energia [kJ] 9 077,5 Białko ogółem [g] 113,2 białko zwierzęce [g] 78,5 białko roślinne [g] 109,4 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 346,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1 Sód [mg] 3 107,6 Potas [mg] 4 701,9 Wapń [mg] 1 197,9 Fosfor [mg] 1 998,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 50,6 Woda [g] 1 412,2 Popiół [g] 22,3
	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 40g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Papryka świeża 50g		kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (SELER) Ryba smażona 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszanej 120g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Energia [kcal] 2 469,7 Energia [kJ] 8 653 Białko ogółem [g] 91,2 białko zwierzęce [g] 48,4 białko roślinne [g] 137,3 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 338,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Sód [mg] 1 918,3 Potas [mg] 4 581 Wapń [mg] 772,1 Fosfor [mg] 1 702,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 45,3 Woda [g] 1 116,5 Popiół [g] 17,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-18 piątek	Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA) Papryka świeża 50g		kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (SELER) Ryba smażona 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszzonej 120g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 1 880,2 Energia [kJ] 6 580,2 Białko ogółem [g] 75,2 białko zwierzęce [g] 43,5 białko roślinne [g] 108,7 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 240,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 1 621,9 Potas [mg] 3 895,3 Wapń [mg] 545,3 Fosfor [mg] 1 376,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 30,1 Woda [g] 970,1 Popiół [g] 14,8
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO) Baton pszenny 40g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Pomidor 50g		kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (SELER) Ryba gotowana 80g (RYBY) ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 120g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Energia [kcal] 2 187,7 Energia [kJ] 8 021,6 Białko ogółem [g] 92,5 białko zwierzęce [g] 50,7 białko roślinne [g] 101 Tłuszcz [g] 46,6 Węglowodany ogółem [g] 326,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 1 510,3 Potas [mg] 4 679 Wapń [mg] 739,4 Fosfor [mg] 1 707,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 42,7 Woda [g] 1 110,3 Popiół [g] 14,8
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA) Brzoskwinia 100 g	sok owocowy 200 ml	kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (SELER) Ryba smażona 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszzonej 120g surówka z marchewki i jabłka 150g	Banan 100 g	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek ser mozzarella 50 g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Energia [kcal] 2 970,8 Energia [kJ] 11 840,3 Białko ogółem [g] 138,3 białko zwierzęce [g] 79,1 białko roślinne [g] 93,7 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 467,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 4 143,4 Potas [mg] 6 418,3 Wapń [mg] 1 128,6 Fosfor [mg] 2 552,9 Błonnik pokarmowy [g] 53,8 suma cukrów prostych [g] 79,6 Woda [g] 1 653,7 Popiół [g] 28,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-10-18 piątek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo razowe 45g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA) Papryka świeża 50g	sok owocowy 200 ml	kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (SELER) Ryba smażona 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszonej 150g surówka z marchewki i jabłka 150g	Banan 100 g	Pieczywo razowe 55g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 10g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) herbata b/c 250ml sałata - dodatek ser mozzarella 50 g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Energia [kcal] 3 432,8 Energia [kJ] 14 223 Białko ogółem [g] 128,4 białko zwierzęce [g] 67,3 białko roślinne [g] 69,1 Tłuszcz [g] 139 Węglowodany ogółem [g] 462 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 78,7 Sód [mg] 3 927,3 Potas [mg] 6 285 Wapń [mg] 1 152,6 Fosfor [mg] 2 478,1 Błonnik pokarmowy [g] 55,6 suma cukrów prostych [g] 75,3 Woda [g] 1 619,7 Popiół [g] 28,2	
		2024-10-19 sobota	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne 75 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Serek waniliowy 70 g (MLEKO) Bułka maślana 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Jabłko 100 g		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kaszotto warzywno-drobiowe 400g (GLUTEN, SELER)	herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	sok owocowy 200 ml	Energia [kcal] 2 107 Energia [kJ] 6 308,5 Białko ogółem [g] 69,4 białko zwierzęce [g] 51,9 białko roślinne [g] 141,9 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 254,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 925,5 Potas [mg] 2 377,9 Wapń [mg] 400,6 Fosfor [mg] 1 009,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 36,6 Woda [g] 801,4 Popiół [g] 9,6
				Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 70 g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kaszotto warzywno-drobiowe 400g (GLUTEN, SELER)	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	sok warzywny 200 ml (GLUTEN)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-19 sobota	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Serek waniliowy 70g (MLEKO) Bułka maślana 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Jabłko 100g		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kaszotto warzywno-drobiowe 400g (GLUTEN, SELER)		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek	sok owocowy 200 ml	Energia [kcal] 2 116,3 Energia [kJ] 6 585,9 Białko ogółem [g] 85,3 białko zwierzęce [g] 66,7 białko roślinne [g] 137,1 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 229,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 1 167,5 Potas [mg] 2 927,9 Wapń [mg] 698,8 Fosfor [mg] 1 370 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 47,9 Woda [g] 1 038 Popiół [g] 12,1
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z pl. owsianymi 350ml (MLEKO) Pleczywo razowe 55g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Serek waniliowy 70g (MLEKO) Bułka maślana 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) zestaw warzyw 50g Dżem 50g (S02)	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kaszotto warzywno-drobiowe 400g (GLUTEN, SELER)	Pomarańcza 100g	Pleczywo razowe 55g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) Bułka grahamka 65g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) zestaw warzyw 50g	sok owocowy 200 ml	Energia [kcal] 2 467,9 Energia [kJ] 9 794,9 Białko ogółem [g] 105,1 białko zwierzęce [g] 65,7 białko roślinne [g] 61,4 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 397 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 2 159,8 Potas [mg] 3 896,6 Wapń [mg] 857,4 Fosfor [mg] 1 946,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 92 Woda [g] 1 325 Popiół [g] 18

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-10-19 sobota	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Serek waniliowy 70 g (MLEKO) Bułka maślana 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Dżem 50g (S02) Jabłko 100 g	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kaszotto warzywno-drobiowe 400g (GLUTEN, SELER)	Pomarańcza 100 g	Pleczywo 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 Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	sok owocowy 200 ml	Energia [kcal] 2 493,5 Energia [kJ] 9 459,4 Białko ogółem [g] 101,7 białko zwierzęce [g] 66,6 białko roślinne [g] 83,6 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 389,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 1 905,3 Potas [mg] 3 746,7 Wapń [mg] 838,6 Fosfor [mg] 1 829,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 94,1 Woda [g] 1 333,7 Popiół [g] 16,9	
		2024-10-20 niedziela	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manna 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne 75 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kielbasa na ciepło 80g zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) udko pieczone 1szt surówka z ogórka kiszzonego 120 g ziemniaki 250g	herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Paprykarz 50g zestaw warzyw 50 g	Baton musli 1szt	Energia [kcal] 2 653,8 Energia [kJ] 9 430,1 Białko ogółem [g] 96,7 białko zwierzęce [g] 62,1 białko roślinne [g] 129 Tłuszcz [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 307,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 2 901,5 Potas [mg] 4 235,4 Wapń [mg] 701,7 Fosfor [mg] 1 745,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 37,1 Woda [g] 1 143,1 Popiół [g] 17,1
			Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manna 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pleczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kielbasa na ciepło 80g zestaw warzyw 50 g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) udko pieczone 1szt surówka z ogórka kiszzonego 120 g ziemniaki 250g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Paprykarz 50g zestaw warzyw 50 g	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 2 204,9 Energia [kJ] 7 947,5 Białko ogółem [g] 92,8 białko zwierzęce [g] 67,1 białko roślinne [g] 102,5 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 238,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 2 905,3 Potas [mg] 3 912,1 Wapń [mg] 486,1 Fosfor [mg] 1 496,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 26,2 Woda [g] 1 067,3 Popiół [g] 16,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-20 niedziela	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 75 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kielbasa na ciepło 80g sałata - dodatek pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) udko gotowane 1szt Marchewka gotowana 120g (GLUTEN) ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g Sałata 10 g	Baton musli 1szt	Energia [kcal] 2 784,5 Energia [kJ] 11 659,1 Białko ogółem [g] 138,8 białko zwierzęce [g] 90,5 białko roślinne [g] 48,4 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 375,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 3 193,2 Potas [mg] 4 968,9 Wapń [mg] 728,5 Fosfor [mg] 2 153,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 39,6 Woda [g] 1 276,8 Popiół [g] 19,1
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN) Pleczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) ser żółty gouda 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Kielbasa na ciepło 80g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Mandarynka 1 szt.	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) udko pieczone 1szt surówka z ogórka kiszzonego 120 g Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, ŚMIETANKA) ziemniaki 250g	kefir 150 g	Pleczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml Paprykarz 50g sałata - dodatek wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) zestaw warzyw 50 g	Baton musli 1szt	Energia [kcal] 3 083,8 Energia [kJ] 12 365,3 Białko ogółem [g] 146,9 białko zwierzęce [g] 95,4 białko roślinne [g] 73,3 Tłuszcz [g] 110,7 Węglowodany ogółem [g] 414,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,7 Sód [mg] 4 766 Potas [mg] 5 671,5 Wapń [mg] 1 165,3 Fosfor [mg] 2 663,6 Błonnik pokarmowy [g] 51,6 suma cukrów prostych [g] 43,3 Woda [g] 1 486,2 Popiół [g] 26,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-20 niedziela	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN) Pleczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) ser żółty gouda 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Kiełbasa na ciepło 80g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Mandarynka 1 szt.	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) udko pieczone 1szt Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, ŚMIETANKA) surówka z ogórka kiszzonego 150g ziemniaki 250g	kefir 150 g	Pleczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Paprykarz 50g herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g	Baton musli 1szt	Energia [kcal] 3 038,1 Energia [kJ] 12 174 Białko ogółem [g] 147,2 białko zwierzęce [g] 95,4 białko roślinne [g] 73,6 Tłuszcz [g] 105,7 Węglowodany ogółem [g] 412,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,4 Sód [mg] 5 163,2 Potas [mg] 5 646,3 Wapń [mg] 1 165,3 Fosfor [mg] 2 670,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,9 suma cukrów prostych [g] 42,7 Woda [g] 1 516,3 Popiół [g] 27,3
	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta jajeczna z wędliną i koperkiem 60 g (MLEKO, JAJA, .) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Indyk pieczony 80g ziemniaki 250g sos pietruszkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN) Kapusta czerwona gotowana 120g (GLUTEN)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser topiony 50g zestaw warzyw 50 g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 188,6 Energia [kJ] 6 614,3 Białko ogółem [g] 73,2 białko zwierzęce [g] 59 białko roślinne [g] 166,2 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 190,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 1 965,7 Potas [mg] 3 671,9 Wapń [mg] 870,8 Fosfor [mg] 1 509,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 suma cukrów prostych [g] 60,5 Woda [g] 1 181,6 Popiół [g] 15,5
	Cukrzykowa Knurów	zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Indyk pieczony 80g ziemniaki 250g Kapusta czerwona gotowana 120g (GLUTEN) sos pietruszkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser topiony 50g zestaw warzyw 50 g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 936,4 Energia [kJ] 6 504 Białko ogółem [g] 68,6 białko zwierzęce [g] 55,4 białko roślinne [g] 116,5 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 174,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 1 658,2 Potas [mg] 3 369,1 Wapń [mg] 676,5 Fosfor [mg] 1 406,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,3 suma cukrów prostych [g] 47,2 Woda [g] 1 039,1 Popiół [g] 14,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-21 poniedziałek	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 120 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) tw aróg 60g (MLEKO) pomidor 50g sałata - dodatek		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Indyk duszony 80g ziemniaki 250g sos pietruszkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN) Brokuły duszone 120g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 021,4 Energia [kJ] 8 665 Białko ogółem [g] 98,2 białko zwierzęce [g] 61,2 białko roślinne [g] 37,1 Tłuszcz [g] 52,4 Węglowodany ogółem [g] 300,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 2 473,7 Potas [mg] 4 099,6 Wapń [mg] 709,9 Fosfor [mg] 1 514,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 63,3 Woda [g] 1 223,5 Popiół [g] 17,4
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLEKO) Pleczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pasta jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) zestaw warzyw 50 g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) 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 Kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN)	Kiwi 150g	Pleczywo 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	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 832,3 Energia [kJ] 11 431,3 Białko ogółem [g] 129,5 białko zwierzęce [g] 81,1 białko roślinne [g] 70,3 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 404,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,1 Sód [mg] 4 012,6 Potas [mg] 5 681,1 Wapń [mg] 884 Fosfor [mg] 2 454,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 suma cukrów prostych [g] 63,8 Woda [g] 1 555,5 Popiół [g] 26,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-21 poniedziałek	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, ŁUBIN) Pasta jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) 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, ŁUBIN) ziemniaki 250g Kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN)	Kiwi 150g	Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) herbata b/c 250ml ser topiony 50g sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 836 Energia [kJ] 11 447,1 Białko ogółem [g] 129,6 białko zwierzęce [g] 81,1 białko roślinne [g] 70,4 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 404,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40 Sód [mg] 3 812 Potas [mg] 6 259,1 Wapń [mg] 884,8 Fosfor [mg] 2 438 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 suma cukrów prostych [g] 63,7 Woda [g] 1 673,3 Popiół [g] 27,1

Oznaczenia alergenów:

MLEKO - Białko mleka krowiego,
GLUTEN - Gluten,
JAJA - Jaja kurze,
. - Mięso wołowe,
. - Mięso wieprzowe,
ORZECHY - Orzechy ziemne,
ORZECHY - Orzechy archaidowe,
ORZECHY - Orzechy włoskie,
SELER - Seler,
SO₂ - Dwutlenek siarki / siarczyny,
RYBY - Ryby,
SKORUPIAKI - Skorupiaki,
MIĘCZAKI - Mięczaki,
SOJA - Soja,
STRĄCZKI - Rośliny strączkowe,
GORCZYCA - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZAM - Ziarno sezamu,
ŁUBIN - Łubin i produkty pochodne,
ŻYTO - Żyto,
KAM - Kamut,
PSZENICA - PSZENICA,
JĘCZMIENŃ - JĘCZMIENŃ,
LAKTOZA - LAKTOZA,
PISTACJE - PISTACJE,
ŚMIETANKA - ŚMIETANKA,
SERWATKA - SERWATKA,
ORZ BRAZYL - ORZECH BRAZYL,