

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-22 wtorek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 50g (S02) Banan 100 g Bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kaszanka z cebulką 300g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) ziemniaki 250g Kapusta kiszona gotowana 120g (GLUTEN)		Herbata b/c 250ml Pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Ogórek zielony 50g wędlina 50g (GLUTEN, JAJA)	Sok owocowy Wosanka 200 ml	Energia [kcal] 2 598,9 Energia [kJ] 10 884,2 Białko ogółem [g] 89,9 białko zwierzęce [g] 48,9 białko roślinne [g] 41 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 396,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 4 086,6 Potas [mg] 4 577,2 Wapń [mg] 751,5 Fosfor [mg] 1 509,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 70,7 Woda [g] 1 311,4 Popiół [g] 22,8
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo razowe krojone 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) tw aróg 50g (MLEKO) Pomidor 80g		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kaszanka z cebulką 100g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Kapusta kiszona gotowana 120g (GLUTEN) ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Ogórek zielony 50g wędlina 50g (GLUTEN, JAJA)	Sok owocowy Wosanka 200 ml	Energia [kcal] 2 136,7 Energia [kJ] 8 942,2 Białko ogółem [g] 85,7 białko zwierzęce [g] 49,6 białko roślinne [g] 36,2 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 289,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 3 594,7 Potas [mg] 4 369,8 Wapń [mg] 604,4 Fosfor [mg] 1 557,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 28,2 Woda [g] 1 164,7 Popiół [g] 20,6
	Łatwostawna Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 50g (S02) Banan 100 g Bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pieczeń rzymska 80g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 250g Buraki gotowane 120g		Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pomidor 50g Sałata 10 g Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA)	Sok owocowy Wosanka 200 ml	Energia [kcal] 2 408 Energia [kJ] 10 086,5 Białko ogółem [g] 89,1 białko zwierzęce [g] 49,5 białko roślinne [g] 39,6 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 375,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 3 431,3 Potas [mg] 4 576,5 Wapń [mg] 724,1 Fosfor [mg] 1 395,3 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 79,4 Woda [g] 1 259 Popiół [g] 19

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-22 wtorek	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z płatkami owsianymi 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 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Banan 100 g	Jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pieczeń rzymska 80g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Kapusta kiszona gotowana 120g (GLUTEN) Buraki gotowane 150g ziemniaki 250g	Fit rolls gryczane 20 g	Pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Herbata b/c 250ml wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 50g Jajko gotowane 1 szt. (JAJA) Sałata 10 g	Sok owocowy Wosanka 200 ml	Energia [kcal] 2 730,1 Energia [kJ] 11 355,4 Białko ogółem [g] 114,5 białko zwierzęce [g] 74,8 białko roślinne [g] 39,7 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 404,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4 Sód [mg] 4 208,8 Potas [mg] 5 480,7 Wapń [mg] 1 024,2 Fosfor [mg] 2 060 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 93,4 Woda [g] 1 602,6 Popiół [g] 25,3
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (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 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Banan 100 g	Jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pieczeń rzymska 80g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 250g Kapusta kiszona gotowana 150g (GLUTEN) Buraki gotowane 150g	Fit rolls gryczane 20 g	Pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Herbata b/c 250ml Ogórek zielony 50g Jajko gotowane 1 szt. (JAJA) Sałata 10 g	Sok owocowy Wosanka 200 ml	Energia [kcal] 3 040,4 Energia [kJ] 12 653,8 Białko ogółem [g] 125,2 białko zwierzęce [g] 74,9 białko roślinne [g] 50,4 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 477,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 4 943 Potas [mg] 5 926 Wapń [mg] 1 071 Fosfor [mg] 2 369,8 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 suma cukrów prostych [g] 96,6 Woda [g] 1 678,2 Popiół [g] 28,9
	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo pszenne 75 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA)		kompot 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet z jaj 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 250g sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) surówka z kapusty włoskiej 120g		Herbata b/c 250ml Pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Twaróg krajanka 70g (MLEKO, LAKTOZA) Ogórek kiszony 50g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 397,9 Energia [kJ] 10 093,3 Białko ogółem [g] 103,4 białko zwierzęce [g] 68,9 białko roślinne [g] 34,5 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 326,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9 Sód [mg] 3 910,1 Potas [mg] 3 859 Wapń [mg] 817,3 Fosfor [mg] 1 813,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 63,9 Woda [g] 1 236,3 Popiół [g] 19,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-23 środa	Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo razowe 55g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Papryka świeża 50g Bułka grahamka 65g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA)		kompot 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet z jaj 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kapusty włoskiej 120g ziemniaki 250g sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)		Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Twaróg krajanka 70g (MLEKO, LAKTOZA) Ogórek kiszony 50g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 288,5 Energia [kJ] 9 634,3 Białko ogółem [g] 101,6 białko zwierzęce [g] 63,8 białko roślinne [g] 37,8 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 306,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Sód [mg] 3 986,3 Potas [mg] 3 945,7 Wapń [mg] 656,8 Fosfor [mg] 1 912,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 53,5 Woda [g] 1 108,1 Popiół [g] 20,4
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Sałata 10g		kompot 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Filet z kurczaka duszony 80g sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) surówka z kapusty włoskiej 120g ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Twaróg krajanka 70g (MLEKO, LAKTOZA) Sałata 10g pomidor 50g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 124,8 Energia [kJ] 9 104,6 Białko ogółem [g] 96,5 białko zwierzęce [g] 63,1 białko roślinne [g] 33,2 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 291,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 3 044,6 Potas [mg] 3 893,5 Wapń [mg] 704,2 Fosfor [mg] 1 513,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 62,9 Woda [g] 1 121,6 Popiół [g] 16,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-23 środa	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Pleczywo razowe 55g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Papryka świeża 50g Sałata 10g serek do chleba 50g (MLEKO) Bułka grahamka 65g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Mandarynka 1 szt.	kompot 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet z jaj 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) surówka z kapusty włoskiej 120g	serek wiejski 1 szt	Pleczywo razowe 55g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Herbata b/c 250ml Twaróg krajanka 50g (MLEKO, LAKTOZA) Sałata 10g zestaw warzyw 50g wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Bułka grahamka 65g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 591,6 Energia [kJ] 10 911,5 Białko ogółem [g] 141,7 białko zwierzęce [g] 106,6 białko roślinne [g] 35,1 Tłuszcz [g] 108,4 Węglowodany ogółem [g] 292,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,1 Sód [mg] 4 724,6 Potas [mg] 3 533,2 Wapń [mg] 1 084,2 Fosfor [mg] 2 409,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 76 Woda [g] 1 298,4 Popiół [g] 20,5
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Pleczywo razowe 55g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) zestaw warzyw 50g Sałata 10g serek do chleba 50g (MLEKO) Bułka grahamka 65g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA)	Mandarynka 1 szt.	kompot 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet z jaj 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) ziemniaki 250g surówka z kapusty włoskiej 150g Brokuły duszone 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	serek wiejski 1 szt	Pleczywo razowe 55g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Herbata b/c 250ml Twaróg 70g (MLEKO) zestaw warzyw 50g Sałata 10g wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Bułka grahamka 65g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 929,6 Energia [kJ] 12 326,6 Białko ogółem [g] 158,6 białko zwierzęce [g] 110,3 białko roślinne [g] 48,2 Tłuszcz [g] 110,3 Węglowodany ogółem [g] 364,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,8 Sód [mg] 5 204,6 Potas [mg] 5 742,8 Wapń [mg] 1 254,5 Fosfor [mg] 2 757,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 suma cukrów prostych [g] 79,5 Woda [g] 1 797,9 Popiół [g] 27,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-24 czwartek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pomidor 50g wędlina 50g (GLUTEN, JAJA)		kompot 250ml zupa brokułowa 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Schab duszony w sosie własnym 80g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Kasza jęczmienna 250g surówka z ogórka kiszzonego 120g		Herbata b/c 250ml Pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z czonskiem i koperkiem 60g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Pomidor 50g	biszkopty mamutki 1 paczka b/ c	Energia [kcal] 2 521,3 Energia [kJ] 10 558 Białko ogółem [g] 105,5 białko zwierzęce [g] 70,6 białko roślinne [g] 35 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 340,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9 Sód [mg] 3 091,5 Potas [mg] 2 964,8 Wapń [mg] 793,4 Fosfor [mg] 1 611,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 42 Woda [g] 958,1 Popiół [g] 15,9
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo razowe krojone 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pomidor 50g wędlina 50g (GLUTEN, JAJA)		kompot 250ml zupa brokułowa 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Schab duszony w sosie własnym 80g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Kasza jęczmienna 250g surówka z ogórka kiszzonego 120g		Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pomidor 50g ser żółty gouda 50g (MLEKO)	biszkopty mamutki 1 paczka b/ c	Energia [kcal] 2 512,1 Energia [kJ] 10 516 Białko ogółem [g] 107,5 białko zwierzęce [g] 70,3 białko roślinne [g] 37,3 Tłuszcz [g] 105,4 Węglowodany ogółem [g] 313,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,2 Sód [mg] 3 481,4 Potas [mg] 3 037,4 Wapń [mg] 993,9 Fosfor [mg] 1 821,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 27,7 Woda [g] 807 Popiół [g] 17,5
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Baton pszenny 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10g pomidor 50g		kompot 250ml zupa brokułowa 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Schab duszony w sosie własnym 80g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Kasza jęczmienna 250g Cukinia duszona 120g Herbata b/c 250ml		Baton pszenny 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pomidor 50g Pasta twarogowa z ziołami 60g (MLEKO) Sałata 10g	biszkopty mamutki 1 paczka b/ c	Energia [kcal] 2 502,7 Energia [kJ] 10 483,7 Białko ogółem [g] 112,3 białko zwierzęce [g] 72,4 białko roślinne [g] 39,9 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 342,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 2 483,4 Potas [mg] 3 017 Wapń [mg] 790,3 Fosfor [mg] 1 582,4 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 41,7 Woda [g] 956,1 Popiół [g] 14,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-24, czwartek	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo razowe 55 g Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Sałata 10 g wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Jajko gotowane 1 szt. (JAJA) zestaw warzyw 50 g	Gruszka 100g	kompot 250ml zupa brokułowa 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Schab duszony w sosie własnym 80g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) surówka z ogórka kiszzonego 120 g Kasza jęczmienna 250 g Cukinia duszona 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	Pudding 150 g	Pieczywo razowe 55 g Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Herbata b/c 250ml Pasta twarogowa z czonskiem i koperkiem 60 g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Pomidor 50g wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	biszkopty mamutki 1 paczka b/ c	Energia [kcal] 2 957,1 Energia [kJ] 12 308,1 Białko ogółem [g] 145 białko zwierzęce [g] 105,3 białko roślinne [g] 39,7 Tłuszcz [g] 122,6 Węglowodany ogółem [g] 349,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,2 Sód [mg] 4 435,2 Potas [mg] 4 181,1 Wapń [mg] 1 093 Fosfor [mg] 2 326,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 62,3 Woda [g] 1 433,1 Popiół [g] 21,4
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Jajko gotowane 1 szt. (JAJA) Sałata 10 g wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Pomidor 50g	Gruszka 100g	kompot 250ml zupa brokułowa 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Schab duszony w sosie własnym 80g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) surówka z ogórka kiszzonego 150g Cukinia duszona 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) ziemniaki 250g	Pudding 150 g	Pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z czonskiem i koperkiem 60 g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g Herbata b/c 250ml	biszkopty mamutki 1 paczka b/ c	Energia [kcal] 3 207,4 Energia [kJ] 13 354,1 Białko ogółem [g] 153,6 białko zwierzęce [g] 105,3 białko roślinne [g] 48,3 Tłuszcz [g] 118,9 Węglowodany ogółem [g] 424,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,1 Sód [mg] 6 060,9 Potas [mg] 5 851,7 Wapń [mg] 1 131,8 Fosfor [mg] 2 699,2 Błonnik pokarmowy [g] 47 suma cukrów prostych [g] 65,6 Woda [g] 1 773,2 Popiół [g] 28,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-25 piątek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 40g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Papryka świeża 50g		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryba smażona 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszonej 120g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) zestaw warzyw 50 g	Baton musli 1szt	Energia [kcal] 2 693,5 Energia [kJ] 9 593,8 Białko ogółem [g] 93,1 białko zwierzęce [g] 58,6 białko roślinne [g] 128,8 Tłuszcz [g] 98,8 Węglowodany ogółem [g] 313,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9 Sód [mg] 3 107,2 Potas [mg] 4 355,4 Wapń [mg] 757,9 Fosfor [mg] 1 784,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 38,1 Woda [g] 1 118,3 Popiół [g] 19
	Cukrzycowa 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) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 50g		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryba smażona 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszonej 120g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Pomidor 50g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 051,8 Energia [kJ] 7 301,1 Białko ogółem [g] 73,9 białko zwierzęce [g] 53,7 białko roślinne [g] 97 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 224,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 2 788,6 Potas [mg] 3 801,2 Wapń [mg] 504,6 Fosfor [mg] 1 334,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 28,8 Woda [g] 966 Popiół [g] 16,3
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO) Baton pszenny 40g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Pomidor 50g wędlina 50g (GLUTEN, JAJA)		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryba gotowana 80g (RYBY) ziemniaki 250g Surówka z marchewki 120 g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) sałata - dodatek pomidor 50g	Baton musli 1szt	Energia [kcal] 2 409 Energia [kJ] 8 949,7 Białko ogółem [g] 102,3 białko zwierzęce [g] 69,6 białko roślinne [g] 91,8 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 294,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 3 231,4 Potas [mg] 4 653,2 Wapń [mg] 726,2 Fosfor [mg] 1 864,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 34 Woda [g] 1 140,8 Popiół [g] 16,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-25 piątek	Knurów III Trimestr	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 (GLUTEN, JAJA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 50g	sok owocowy 300 ml	kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryba smażona 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszonej 120g Surówka z marchewki 150 g	Serek homogenizowany owocowy 150g	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlna 50g (GLUTEN, JAJA) sałata - dodatek sałatka jarzynowa 70 g Pomidor 50g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Energia [kcal] 3 037,2 Energia [kJ] 12 136,4 Białko ogółem [g] 129 białko zwierzęce [g] 81,6 białko roślinne [g] 81,8 Tłuszcz [g] 104,9 Węglowodany ogółem [g] 428,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 4 558,9 Potas [mg] 5 940,1 Wapń [mg] 929,8 Fosfor [mg] 2 359,4 Błonnik pokarmowy [g] 52,1 suma cukrów prostych [g] 72,7 Woda [g] 1 560,5 Popiół [g] 24,7
	Knurów 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) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 50g wędlna 50g (GLUTEN, JAJA)	sok owocowy 300 ml	kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryba smażona 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszonej 150g Surówka z marchewki 150 g	Serek homogenizowany owocowy 150g	Pieczywo razowe 55g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 10g (ŚMIETANKA) wędlna 50g (GLUTEN, JAJA) herbata b/c 250ml sałata - dodatek sałatka jarzynowa 70 g Pomidor 50g	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Energia [kcal] 3 585,9 Energia [kJ] 14 874,1 Białko ogółem [g] 131,3 białko zwierzęce [g] 81,4 białko roślinne [g] 58 Tłuszcz [g] 168,3 Węglowodany ogółem [g] 431,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 84,8 Sód [mg] 4 758,9 Potas [mg] 6 094,5 Wapń [mg] 960,4 Fosfor [mg] 2 426 Błonnik pokarmowy [g] 54,8 suma cukrów prostych [g] 73,7 Woda [g] 1 611,8 Popiół [g] 25,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-26 sobota	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo pszenne 75 g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 70 g (MLEKO) Bułka maślana 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Banan 100 g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Fasolka po bretońsku 300g (GLUTEN, STRĄCZKI) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g (MLEKO) Papryka świeża 50g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 461,9 Energia [kJ] 7 997,1 Białko ogółem [g] 94,6 białko zwierzęce [g] 60,5 białko roślinne [g] 158,4 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 305,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 2 532,8 Potas [mg] 3 246,2 Wapń [mg] 578,6 Fosfor [mg] 1 375,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 67,4 Woda [g] 705,4 Popiół [g] 15,2
	Cukrzykowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 70 g (MLEKO) Ogórek zielony 50g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Fasolka po bretońsku 300g (GLUTEN, STRĄCZKI) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ZYTO)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g (MLEKO) Papryka świeża 50g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 926,4 Energia [kJ] 6 540,7 Białko ogółem [g] 89,9 białko zwierzęce [g] 57,9 białko roślinne [g] 135,2 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 214,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 2 185,2 Potas [mg] 3 026,8 Wapń [mg] 682,8 Fosfor [mg] 1 493,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 51,9 Woda [g] 747,6 Popiół [g] 15,1
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 70 g (MLEKO) Bułka maślana 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Banan 100 g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Klopsy drobne w sosie pomidorowym 80g/80ml (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ZYTO) ziemniaki 250g Cukinia duszona 120 g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g (MLEKO) pomidor 50g Sałata 10 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 306 Energia [kJ] 7 592,6 Białko ogółem [g] 90,1 białko zwierzęce [g] 69,7 białko roślinne [g] 138,8 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 260,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 1 886,7 Potas [mg] 4 219,7 Wapń [mg] 765,2 Fosfor [mg] 1 494,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 78,4 Woda [g] 1 278,4 Popiół [g] 16,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-26 sobota	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) serek do chleba 70 g (MLEKO) Bułka maślana 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Banan 100 g Dżem 50g (S02)	Pomarańcza 100 g	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Fasolka po bretońsku 300g (GLUTEN, STRĄCZKI) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Jogurt owocowy 150g	Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g (MLEKO) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Papryka świeża 50g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 929,6 Energia [kJ] 11 937 Białko ogółem [g] 139,1 białko zwierzęce [g] 80,3 białko roślinne [g] 80,5 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 446,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5 Sód [mg] 4 258,3 Potas [mg] 4 822,4 Wapń [mg] 1 009,8 Fosfor [mg] 2 429,1 Błonnik pokarmowy [g] 52,9 suma cukrów prostych [g] 104,5 Woda [g] 1 140,4 Popiół [g] 24,1
	Knurów 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 do chleba 70 g (MLEKO) Bułka maślana 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Dżem 50g (S02) Banan 100 g	Pomarańcza 100 g	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Fasolka po bretońsku 300g (GLUTEN, STRĄCZKI) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Jogurt owocowy 150g	Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) herbata b/c 250ml Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g (MLEKO) Papryka świeża 50g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 12 503,4 Energia [kJ] 51 580,9 Białko ogółem [g] 941,3 białko zwierzęce [g] 886,8 białko roślinne [g] 102,9 Tłuszcz [g] 798 Węglowodany ogółem [g] 429,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 290,3 Sód [mg] 43 020,8 Potas [mg] 18 398,8 Wapń [mg] 1 319,4 Fosfor [mg] 10 666,5 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 suma cukrów prostych [g] 103,6 Woda [g] 2 494,9 Popiół [g] 67,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-27 niedziela	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne 75 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kielbasa na ciepło 80g Pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) udko pieczone 1szt Surówka z kapusty czerwonej 120 g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Ogórek kiszony 50g Pasta jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 580,3 Energia [kJ] 9 044,1 Białko ogółem [g] 107,2 białko zwierzęce [g] 80,4 białko roślinne [g] 121,3 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 269,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 2 765,1 Potas [mg] 4 359,8 Wapń [mg] 733,1 Fosfor [mg] 1 765,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 35,7 Woda [g] 1 257,6 Popiół [g] 16,9
	Cukrzycowa Knuarów	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) Kielbasa na ciepło 80g Pomidor 50g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) udko pieczone 1szt Surówka z kapusty czerwonej 120 g ziemniaki 250g		herbata b /c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Ogórek kiszony 50g Pasta jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 372,8 Energia [kJ] 8 571,4 Białko ogółem [g] 104 białko zwierzęce [g] 75,4 białko roślinne [g] 105,3 Tłuszcz [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 256 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 2 829,5 Potas [mg] 4 291,1 Wapń [mg] 561,9 Fosfor [mg] 1 764,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 25,5 Woda [g] 1 139,6 Popiół [g] 17,3
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) 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 50 g (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, 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) pomidor 50g Sałata 10 g wędlina 50g (GLUTEN, JAJA)	Herbatniki BeBe 16 g	Energia [kcal] 2 770,9 Energia [kJ] 11 609,3 Białko ogółem [g] 125,3 białko zwierzęce [g] 83,2 białko roślinne [g] 42,2 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 376,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 Sód [mg] 3 592,5 Potas [mg] 4 314,3 Wapń [mg] 671,4 Fosfor [mg] 1 822,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 69,3 Woda [g] 1 116,1 Popiół [g] 16,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-27 niedziela	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) ser żółty gouda 50g (MLEKO) Pomidor 50g sałata - dodatek Kielbasa na ciepło 80g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Banan 100 g	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) udko pieczone 1szt Surówka z kapusty czerwonej 120 g ziemniaki 250g sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g	serek wiejski 1 szt	Pleczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) sałata - dodatek Twaróg krajanka 60 g (MLEKO, LAKTOZA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Pomidor 50g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 977,6 Energia [kJ] 11 933,3 Białko ogółem [g] 159,9 białko zwierzęce [g] 117,7 białko roślinne [g] 64,1 Tłuszcz [g] 105,2 Węglowodany ogółem [g] 378,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,4 Sód [mg] 4 632 Potas [mg] 5 507,8 Wapń [mg] 1 101,9 Fosfor [mg] 2 577,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 45,1 Woda [g] 1 377,3 Popiół [g] 23,9
	Knurów Dieta Laktacyjna	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) ser żółty gouda 50g (MLEKO) Pomidor 50g sałata - dodatek Kielbasa na ciepło 80g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Banan 100 g	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) udko pieczone 1szt surówka z kapusty czerwonej 150g sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g ziemniaki 250g	serek wiejski 1 szt	Pleczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml Twaróg krajanka 60 g (MLEKO, LAKTOZA) sałata - dodatek Pomidor 50g wędlina 50g (GLUTEN, JAJA)	Herbatniki BeBe 16 g	Energia [kcal] 3 332,4 Energia [kJ] 13 419,6 Białko ogółem [g] 166,4 białko zwierzęce [g] 118,9 białko roślinne [g] 69,3 Tłuszcz [g] 115,6 Węglowodany ogółem [g] 436,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,7 Sód [mg] 4 972,7 Potas [mg] 5 575,2 Wapń [mg] 1 137,1 Fosfor [mg] 2 658,7 Błonnik pokarmowy [g] 43 suma cukrów prostych [g] 78,4 Woda [g] 1 398 Popiół [g] 24,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-28 poniedziałek	Podstawowa Knuarów		zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo pszenne krojone 120g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus 50 g Ogórek zielony 50g		kompot 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron z serem 200g/ 100g (MLEKO, GLUTEN, JA JA, LAKTOZA) Jabłko 1 szt.		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (GLUTEN, JA JA) Pomidor 50g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JA JA)	Energia [kcal] 2 220,8 Energia [kJ] 6 791,3 Białko ogółem [g] 73,8 białko zwierzęce [g] 60,7 białko roślinne [g] 165,1 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 206 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 1 117,5 Potas [mg] 2 565,6 Wapń [mg] 685,9 Fosfor [mg] 1 161,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 suma cukrów prostych [g] 75,6 Woda [g] 999,8 Popiół [g] 9,2
	Cukrzycowa Knuarów		zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus 50 g Ogórek zielony 50g		kompot 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron z serem 200g/ 100g (MLEKO, GLUTEN, JA JA, LAKTOZA) Jabłko 1 szt.		herbata b /c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (GLUTEN, JA JA) Pomidor 50g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JA JA)	Energia [kcal] 1 887,4 Energia [kJ] 6 379,1 Białko ogółem [g] 68,7 białko zwierzęce [g] 55,5 białko roślinne [g] 116,5 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 195,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 1 049,6 Potas [mg] 2 350,3 Wapń [mg] 505,6 Fosfor [mg] 1 031,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 suma cukrów prostych [g] 63,3 Woda [g] 863,3 Popiół [g] 8,1
	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 ziemniaczana z pomidorami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron z serem 200g/ 100g (MLEKO, GLUTEN, JA JA, LAKTOZA) Jabłko 1 szt.		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pomidor 50g sałata - dodatek wędlina 50g (GLUTEN, JA JA)	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JA JA)	Energia [kcal] 2 305,4 Energia [kJ] 9 862,6 Białko ogółem [g] 104,7 białko zwierzęce [g] 68,9 białko roślinne [g] 35,8 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 327,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 2 052,2 Potas [mg] 2 993,9 Wapń [mg] 777,6 Fosfor [mg] 1 475,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 80,5 Woda [g] 1 123,5 Popiół [g] 12,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-28 poniedziałek	Knurow III Trimestr	Zupa mleczna z płatkami żytymi 350 ml (MLEKO) Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Ogórek zielony 50g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g	sok owocowy 300 ml	kompot 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron z serem 200g/ 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA) Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 150g	Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) 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] 2 941,8 Energia [kJ] 11 990 Białko ogółem [g] 133,8 białko zwierzęce [g] 95,3 białko roślinne [g] 60,4 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 404 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,3 Sód [mg] 4 049,6 Potas [mg] 3 929,5 Wapń [mg] 1 035,1 Fosfor [mg] 2 410,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 suma cukrów prostych [g] 88,7 Woda [g] 1 293,6 Popiół [g] 19,6
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z płatkami żytymi 350ml (MLEKO) Pieczywo razowe 55 g Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Ogórek zielony 50g sałata - dodatek wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	sok owocowy 300 ml	kompot 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron z serem 200g/ 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA) Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 150g	Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml ser topiony 50g sałata - dodatek Pomidor 50g wędlina 50g (GLUTEN, JAJA)	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 699 Energia [kJ] 10 973,3 Białko ogółem [g] 128 białko zwierzęce [g] 93,6 białko roślinne [g] 56,3 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 345,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,4 Sód [mg] 3 444,7 Potas [mg] 3 584,9 Wapń [mg] 954,3 Fosfor [mg] 2 188,2 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 80,8 Woda [g] 1 220,5 Popiół [g] 17,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-29 wtorek	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) Dżem 50g (S02) Jabłko 100 g Rogal maślany 75 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kielbasa pieczona z cebulką 100g Panszkraut 300g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta a'la tatziki 50g (MLEKO) Papryka świeża 50g	biszkopty mamutki 1 paczka b/ c	Energia [kcal] 2 367,4 Energia [kJ] 7 314 Białko ogółem [g] 74,4 białko zwierzęce [g] 55,7 białko roślinne [g] 147,7 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 264,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 2 894,2 Potas [mg] 2 939,6 Wapń [mg] 486,1 Fosfor [mg] 1 048,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 49,9 Woda [g] 888,4 Popiół [g] 13,9
	Cukrzykowa 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) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Pomidor 50g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kielbasa pieczona z cebulką 100g Panszkraut 300g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta a'la tatziki 50g (MLEKO) Papryka świeża 50g	biszkopty mamutki 1 paczka b/ c	Energia [kcal] 2 291,9 Energia [kJ] 8 038,6 Białko ogółem [g] 92,7 białko zwierzęce [g] 69,9 białko roślinne [g] 103,5 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 297,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4 Sód [mg] 3 790,8 Potas [mg] 3 661,6 Wapń [mg] 746,4 Fosfor [mg] 1 492,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 39,4 Woda [g] 1 042,5 Popiół [g] 16,7
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Kakao 250ml (MLEKO) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 50g (S02) Rogal maślany 75 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Jabłko 100 g		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Klopsy drobiowe w sosie pomidorowym 100g/80ml (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) Kapusta kiszona gotowana 120g (GLUTEN) ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) pomidor 50g sałata - dodatek	biszkopty mamutki 1 paczka b/ c	Energia [kcal] 2 427,4 Energia [kJ] 10 168,4 Białko ogółem [g] 99,6 białko zwierzęce [g] 58,9 białko roślinne [g] 41 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 365,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 3 207,1 Potas [mg] 4 222 Wapń [mg] 808,9 Fosfor [mg] 1 474,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 62,9 Woda [g] 1 270,6 Popiół [g] 18,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-29 wtorek	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Pieczywo razowe 45g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) Dżem 50g (S02) Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA) Jabłko 100 g Rogal maślany 75 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Klopsy drobiowe w sosie pomidorowym 100g/80ml (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO) Kapusta kiszona gotowana 120g (GLUTEN) Buraki gotowane 150g ziemniaki 250g	Serek homogenizowany owocowy 150g	Pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml Pasta a'la tzatziki 50g (MLEKO) Papryka świeża 50g wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	biszkopty mamutki 1 paczka b/c	Energia [kcal] 2 975,1 Energia [kJ] 12 254,3 Białko ogółem [g] 134,3 białko zwierzęce [g] 91,1 białko roślinne [g] 55,3 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 476,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2 Sód [mg] 4 177,5 Potas [mg] 4 489,1 Wapń [mg] 1 015,7 Fosfor [mg] 2 150 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 suma cukrów prostych [g] 120 Woda [g] 1 441,9 Popiół [g] 23,6
	Knurow 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) Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA) Dżem 50g (S02) Jabłko 1 szt. Rogal maślany 75 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Klopsy drobiowe w sosie pomidorowym 100g/80ml (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO) Kapusta kiszona gotowana 150g (GLUTEN) Buraki gotowane 150g ziemniaki 250g	serek homogenizowany naturalny 150 g	Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta a'la tzatziki 50g (MLEKO) herbata b/c 250ml Papryka świeża 50g wędlina 50g (GLUTEN, JAJA)	biszkopty mamutki 1 paczka b/c	Energia [kcal] 3 199,9 Energia [kJ] 12 423,2 Białko ogółem [g] 129,5 białko zwierzęce [g] 89,8 białko roślinne [g] 94,3 Tłuszcz [g] 98,5 Węglowodany ogółem [g] 487,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,1 Sód [mg] 3 535,3 Potas [mg] 6 522,4 Wapń [mg] 1 028,8 Fosfor [mg] 2 077,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 106,1 Woda [g] 1 894,1 Popiół [g] 25,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-30 środa	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne 75 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Ogórek zielony 50g		kompot 250ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO) Indyk pieczony 80g Ryż gotowany 200 g Fasolka szparagowa duszona 120g (STRĄCZKI)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Papryka świeża 50g	sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 2 516 Energia [kJ] 7 939,3 Białko ogółem [g] 88,6 białko zwierzęce [g] 66,8 białko roślinne [g] 146,3 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 295,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 2 524,2 Potas [mg] 3 638,4 Wapń [mg] 447,2 Fosfor [mg] 1 362,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 30,7 Woda [g] 1 033 Popiół [g] 14,3
	Cukrzykowa Knuarów	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) Jajko gotowane 1 szt. (JAJA) Ogórek zielony 50g		kompot 250ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO) Indyk pieczony 80g Ryż gotowany 200 g Fasolka szparagowa duszona 120g (STRĄCZKI)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Papryka świeża 50g	sok warzywny 300 ml (GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 064,1 Energia [kJ] 6 831,8 Białko ogółem [g] 82,7 białko zwierzęce [g] 64,8 białko roślinne [g] 121,2 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 216,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 2 335 Potas [mg] 3 691,4 Wapń [mg] 555,4 Fosfor [mg] 1 381,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 28,6 Woda [g] 1 090,3 Popiół [g] 14,6
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) pomidor 50g sałata - dodatek		kompot 250ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO) Indyk duszony 80g ziemniaki gotowane 200g Brokuły duszone 120g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) pomidor 50g sałata - dodatek	sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 2 402 Energia [kJ] 7 791,9 Białko ogółem [g] 98 białko zwierzęce [g] 75,5 białko roślinne [g] 140,9 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 244 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 2 995,3 Potas [mg] 5 658,4 Wapń [mg] 689 Fosfor [mg] 1 644,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 43,3 Woda [g] 1 433 Popiół [g] 17,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-30 środa	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) Pleczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Jajko gotowane 1 szt. (JAJA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (GLUTEN, JAJA)	drożdżowka 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO)	kompot 250ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO) Indyk pieczony 80g Fasolka szparagowa duszona 120g (STRĄCZKI) Brokuły duszone 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Ryż gotowany 200 g	Gruszka 1 szt.	Pleczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Ser topiony 35 g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Papryka świeża 50g	sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 3 253,9 Energia [kJ] 13 009,2 Białko ogółem [g] 142,6 białko zwierzęce [g] 90,1 białko roślinne [g] 74,4 Tłuszcz [g] 109,1 Węglowodany ogółem [g] 461,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,5 Sód [mg] 4 508,6 Potas [mg] 5 539,2 Wapń [mg] 937 Fosfor [mg] 2 587,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,6 suma cukrów prostych [g] 48,5 Woda [g] 1 552,6 Popiół [g] 23,7
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJA) Ogórek zielony 50g	drożdżowka 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO)	kompot 250ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO) Indyk pieczony 80g Fasolka szparagowa duszona 150g (STRĄCZKI, ŚMIETANKA) Brokuły duszone 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Ryż gotowany 200 g	Gruszka 1 szt.	Pleczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Ser topiony 35 g herbata b/c 250ml wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Papryka świeża 50g	sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 3 262,2 Energia [kJ] 12 600,5 Białko ogółem [g] 139,9 białko zwierzęce [g] 91 białko roślinne [g] 97,1 Tłuszcz [g] 114,1 Węglowodany ogółem [g] 445,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,5 Sód [mg] 4 647,7 Potas [mg] 5 382,5 Wapń [mg] 938,2 Fosfor [mg] 2 484 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 suma cukrów prostych [g] 47,7 Woda [g] 1 549,7 Popiół [g] 23,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-31 czwartek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne 75 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (SELER) Kotlet z kurczaka pieczony 100g (GLUTEN, JAJA) surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 50g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 815,3 Energia [kJ] 10 309 Białko ogółem [g] 105,2 białko zwierzęce [g] 67,3 białko roślinne [g] 132,5 Tłuszcz [g] 106,6 Węglowodany ogółem [g] 307,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,3 Sód [mg] 2 784,2 Potas [mg] 4 482,5 Wapń [mg] 1 138,8 Fosfor [mg] 1 729,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 66,2 Woda [g] 1 180,1 Popiół [g] 18,4
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) Ogórek zielony 50g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (SELER) Filet z kurczaka duszony 100g surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 50g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 329,9 Energia [kJ] 8 671,7 Białko ogółem [g] 105,1 białko zwierzęce [g] 67,2 białko roślinne [g] 114,7 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 279 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 3 139,7 Potas [mg] 4 421,7 Wapń [mg] 930 Fosfor [mg] 1 778,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 54,9 Woda [g] 1 099,8 Popiół [g] 19,5
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 75 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) sałata - dodatek pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (SELER) Filet z kurczaka duszony 100g surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) pomidor 50g Sałata 10 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 499,8 Energia [kJ] 10 673,1 Białko ogółem [g] 128,9 białko zwierzęce [g] 81 białko roślinne [g] 48,1 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 345,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6 Sód [mg] 3 881 Potas [mg] 5 102,4 Wapń [mg] 690,3 Fosfor [mg] 1 842,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 64,9 Woda [g] 1 272,4 Popiół [g] 17,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-31 czwartek	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) ser żółty gouda 50g (MLEKO) Ogórek zielony 50g sałata - dodatek wędlna 50g (GLUTEN, JAJA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Jabłko 100 g	kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (SELER) Kotlet z kurczaka pieczony 100g (GLUTEN, JAJA) surówka z marchewki i jabłka 120g Bukiet jarzyn duszony 150g (ŚMIETANKA) 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 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek wędlna 50g (GLUTEN, JAJA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) zestaw warzyw 50 g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)		Energia [kcal] 3 416,6 Energia [kJ] 13 972,1 Białko ogółem [g] 155,2 białko zwierzęce [g] 98,1 białko roślinne [g] 79 Tłuszcz [g] 135,7 Węglowodany ogółem [g] 432,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,5 Sód [mg] 5 237,8 Potas [mg] 5 977,6 Wapń [mg] 1 149,9 Fosfor [mg] 2 530,5 Błonnik pokarmowy [g] 55,4 suma cukrów prostych [g] 79,7 Woda [g] 1 465,2 Popiół [g] 26,2
	Knurów Dieta Laktacyjna	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) ser żółty gouda 50g (MLEKO) Ogórek zielony 50g sałata - dodatek wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Jabłko 100 g	kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (SELER) Kotlet z kurczaka pieczony 100g (GLUTEN, JAJA) Surówka z marchewki 150 g Bukiet jarzyn duszony 150g (ŚMIETANKA) 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) wędlna 50g (GLUTEN, JAJA) herbata b/c 250ml Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Ogórek kiszony 50g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)		Energia [kcal] 3 284,5 Energia [kJ] 13 407,7 Białko ogółem [g] 151,6 białko zwierzęce [g] 93,4 białko roślinne [g] 80,1 Tłuszcz [g] 122,8 Węglowodany ogółem [g] 433,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,6 Sód [mg] 5 392,3 Potas [mg] 6 007,9 Wapń [mg] 1 174,7 Fosfor [mg] 2 517,5 Błonnik pokarmowy [g] 56,9 suma cukrów prostych [g] 80 Woda [g] 1 510,5 Popiół [g] 27,9

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