

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-11 poniedziałek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Hummus 50 g Ogórek zielony 50g		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Podudzie z kurczaka pieczone 200g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ) ziemniaki gotowane 200g Fasolka szparagowa duszona 120g ( <b>STRĄCZKI</b> )		Herbata b/c 250ml Pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Papryka świeża 50g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 082 Energia [kJ] 8 927,9 Białko ogółem [g] 98,1 białko zwierzęce [g] 67,2 białko roślinne [g] 30,9 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 291,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 2 664,7 Potas [mg] 4 262,4 Wapń [mg] 781,4 Fosfor [mg] 1 667,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 64,2 Woda [g] 1 267,2 Popiół [g] 17,6
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ) Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo razowe krojone 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Hummus 50 g Ogórek zielony 50g		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Podudzie z kurczaka pieczone 200g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ) ziemniaki gotowane 200g Fasolka szparagowa duszona 120g ( <b>STRĄCZKI</b> )		Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Papryka świeża 50g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 129,2 Energia [kJ] 9 121,3 Białko ogółem [g] 98,9 białko zwierzęce [g] 65,2 białko roślinne [g] 33,7 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 292,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Sód [mg] 2 540,9 Potas [mg] 4 399,8 Wapń [mg] 716,6 Fosfor [mg] 1 727,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 61,3 Woda [g] 1 280,2 Popiół [g] 17,6
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Baton pszenny 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta twarogowa z ziołami 50 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50g Sałata 10 g		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Podudzie z kurczaka pieczone 200g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ) ziemniaki gotowane 200g Sałata zielona z sosem jogurtowym 120 g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pomidor 50g Sałata 10 g wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 191,7 Energia [kJ] 9 383,3 Białko ogółem [g] 109,3 białko zwierzęce [g] 74,6 białko roślinne [g] 34,7 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 293,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 2 680,6 Potas [mg] 4 013,9 Wapń [mg] 686 Fosfor [mg] 1 613,9 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 60,9 Woda [g] 1 234,2 Popiół [g] 17,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-11 poniedziałek	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Pasta twarogowa z ziołami 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek zielony 50g Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Sałata 10 g	Gruszka 1 szt.	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Podudzie z kurczaka pieczone 200g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) ziemniaki gotowane 200g sałata zielona z sosem jogurtowym 150 g Bukiet jarzyn duszony 120g ( <b>ŚMIETANKA</b> )	Jogurt owocowy 150g	Pieczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Herbata b/c 250ml wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ser topiony 50g Papryka świeża 50g Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Sałata 10 g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 905,5 Energia [kJ] 12 382,5 Białko ogółem [g] 147 białko zwierzęce [g] 102,5 białko roślinne [g] 44,5 Tłuszcz [g] 109,3 Węglowodany ogółem [g] 369 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,5 Sód [mg] 4 208,3 Potas [mg] 5 369,6 Wapń [mg] 1 222,4 Fosfor [mg] 2 637,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 suma cukrów prostych [g] 77,3 Woda [g] 1 693,8 Popiół [g] 24,7
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Pasta twarogowa z ziołami 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek zielony 50g Sałata 10 g wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Gruszka 1 szt.	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Podudzie z kurczaka pieczone 200g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) ziemniaki gotowane 200g sałata zielona z sosem jogurtowym 150 g Bukiet jarzyn duszony 150g ( <b>ŚMIETANKA</b> )	Jogurt owocowy 150g	Pieczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Herbata b/c 250ml ser topiony 50g Sałata 10 g Papryka świeża 50g wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 899,8 Energia [kJ] 12 358,5 Białko ogółem [g] 147,8 białko zwierzęce [g] 102,5 białko roślinne [g] 45,3 Tłuszcz [g] 107,8 Węglowodany ogółem [g] 371,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,4 Sód [mg] 4 602,3 Potas [mg] 5 439,6 Wapń [mg] 1 232,3 Fosfor [mg] 2 647,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 suma cukrów prostych [g] 77,5 Woda [g] 1 720,1 Popiół [g] 25,9

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-12 wtorek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo mieszane krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Dżem 50g ( <b>S02</b> ) Jabłko 100 g Rogal maślany 75 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )		kompot 250ml zupa grochówka 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA</b> ) Gulasz wieprzowy 100g/100ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 200g surówka z ogórka kiszzonego 120 g		Herbata b/c 250ml Pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta a'la tzatziki 50g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka świeża 50g	BISZKOPTY 20g	Energia [kcal] 2 891 Energia [kJ] 12 108,7 Białko ogółem [g] 97,6 białko zwierzęce [g] 49,2 białko roślinne [g] 48,4 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 443,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 2 345,1 Potas [mg] 3 320,4 Wapń [mg] 869,3 Fosfor [mg] 1 702 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 67,5 Woda [g] 1 110,5 Popiół [g] 17,6
	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Pomidor 50g Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )		kompot 250ml zupa grochówka 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA</b> ) Gulasz wieprzowy 100g/100ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) surówka z ogórka kiszzonego 120 g Kasza jęczmienna gotowana 200g		Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta a'la tzatziki 50g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka świeża 50g	BISZKOPTY 20g	Energia [kcal] 2 900,9 Energia [kJ] 12 148,2 Białko ogółem [g] 112,2 białko zwierzęce [g] 61,4 białko roślinne [g] 50,9 Tłuszcz [g] 107,6 Węglowodany ogółem [g] 410,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41 Sód [mg] 2 997,2 Potas [mg] 3 704,7 Wapń [mg] 815,3 Fosfor [mg] 1 973,2 Błonnik pokarmowy [g] 42 suma cukrów prostych [g] 44,2 Woda [g] 1 081,3 Popiół [g] 18,6
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Dżem 50g ( <b>S02</b> ) Rogal maślany 75 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Jabłko 100 g		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Gulasz wieprzowy 100g/100ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 200g Brokuły duszone 120g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) pomidor 50g Salata 10 g	BISZKOPTY 20g	Energia [kcal] 2 925 Energia [kJ] 12 249,8 Białko ogółem [g] 104,5 białko zwierzęce [g] 52,9 białko roślinne [g] 51,6 Tłuszcz [g] 95,3 Węglowodany ogółem [g] 440,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,1 Sód [mg] 2 233,3 Potas [mg] 3 573,9 Wapń [mg] 786,8 Fosfor [mg] 1 630,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 62,1 Woda [g] 1 098,4 Popiół [g] 16,4

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-12 wtorek	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Pieczywo razowe 45g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Dżem 50g ( <b>S02</b> ) Twaróg krajanka 50 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Jabłko 100 g Rogal maślany 75 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Gulasz wieprzowy 100g/100ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 200g surówka z ogórka kiszzonego 150g Brokuły duszone 120g	Serek homogenizowany owocowy 150g	Pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Herbata b/c 250ml Pasta a'la tzatziki 50g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka świeża 50g wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	BISZKOPTY 20g	Energia [kcal] 3 594,4 Energia [kJ] 15 257,9 Białko ogółem [g] 146 białko zwierzęce [g] 85,1 białko roślinne [g] 60,9 Tłuszcz [g] 115,1 Węglowodany ogółem [g] 531 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,1 Sód [mg] 3 751,5 Potas [mg] 4 482,2 Wapń [mg] 1 030,5 Fosfor [mg] 2 402,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 suma cukrów prostych [g] 111,3 Woda [g] 1 481,9 Popiół [g] 23,6
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Pieczywo razowe 45g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Twaróg krajanka 50 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Dżem 50g ( <b>S02</b> ) Jabłko 1 szt. Rogal maślany 75 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Gulasz wieprzowy 100g/100ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 200g surówka z ogórka kiszzonego 150g Brokuły duszone 150g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> )	SEREK HOMO 150 g	Pieczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta a'la tzatziki 50g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/c 250ml Papryka świeża 50g wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	BISZKOPTY 20g	Energia [kcal] 3 443,8 Energia [kJ] 14 628,8 Białko ogółem [g] 138,9 białko zwierzęce [g] 82,4 białko roślinne [g] 56,5 Tłuszcz [g] 119,6 Węglowodany ogółem [g] 488,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,9 Sód [mg] 3 501,2 Potas [mg] 4 460,5 Wapń [mg] 1 039,5 Fosfor [mg] 2 239,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 suma cukrów prostych [g] 97,8 Woda [g] 1 553,2 Popiół [g] 22,7
	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Chleb zwykły 75 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Jajko gotowane 1 szt. ( <b>JAJA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Ogórek zielony 50g		kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Pierogi leniwe polane masłem i tartą bułką 300g ( <b>MLEKO</b> ) surówka z marchewki i jabłka 120g		Herbata b/c 250ml Pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Papryka świeża 50g	sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 2 261,9 Energia [kJ] 9 398,5 Białko ogółem [g] 90,7 białko zwierzęce [g] 55,7 białko roślinne [g] 34,9 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 340,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 2 749,4 Potas [mg] 4 355,1 Wapń [mg] 913,3 Fosfor [mg] 1 638,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 48,3 Woda [g] 1 368 Popiół [g] 17,7

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-13 środa	Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo razowe krojone 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Jajko gotowane 1 szt. ( <b>JAJA</b> ) Ogórek zielony 50g		kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Pierogi leniwe polane masłem i tartą bułką 300g ( <b>MLEKO</b> ) surówka z marchewki i jabłka 120g		Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Papryka świeża 50g	wafle ryżowe 30g	Energia [kcal] 2 102 Energia [kJ] 8 720,1 Białko ogółem [g] 81,6 białko zwierzęce [g] 49,9 białko roślinne [g] 31,7 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 295,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 2 250,2 Potas [mg] 4 132,8 Wapń [mg] 681 Fosfor [mg] 1 555,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 39,5 Woda [g] 1 134 Popiół [g] 15,8
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) pomidor 50g Sałata 10g		kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Pierogi leniwe polane masłem i tartą bułką 300g ( <b>MLEKO</b> ) surówka z marchewki i jabłka 120g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek	sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 2 317,7 Energia [kJ] 9 701,3 Białko ogółem [g] 94,7 białko zwierzęce [g] 55,6 białko roślinne [g] 39,2 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 338,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 3 236,4 Potas [mg] 4 360,3 Wapń [mg] 782,6 Fosfor [mg] 1 447,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 44,2 Woda [g] 1 323,6 Popiół [g] 17
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Pieczywo razowe 55g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Jajko gotowane 1 szt. ( <b>JAJA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Ogórek zielony 50g wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	drożdżówka 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> )	kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Pierogi leniwe polane masłem i tartą bułką 300g ( <b>MLEKO</b> ) surówka z marchewki i jabłka 120g surówka z marchewki i jabłka 150g	Gruszka 1 szt.	Pleczywo razowe 55g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Herbata b/c 250ml wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Ser topiony 35g Bułka grahamka 65g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Papryka świeża 50g	sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 3 072,9 Energia [kJ] 12 792,3 Białko ogółem [g] 125,2 białko zwierzęce [g] 78,7 białko roślinne [g] 46,6 Tłuszcz [g] 111,1 Węglowodany ogółem [g] 434,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,9 Sód [mg] 4 046,2 Potas [mg] 5 491,6 Wapń [mg] 1 202,1 Fosfor [mg] 2 279,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 suma cukrów prostych [g] 68,9 Woda [g] 1 809,1 Popiół [g] 22,4

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-13 środa	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Jajko gotowane 1 szt. ( <b>JAJA</b> ) Ogórek zielony 50g	drożdżowka 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> )	kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Pierogi leniwe polane masłem i tartą bułką 300g ( <b>MLEKO</b> ) surówka z marchewki i jabłka 150g surówka z marchewki i jabłka 150g	Gruszka 1 szt.	Pieczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Ser topiony 35 g Herbata b/c 250ml wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Papryka świeża 50g	sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 3 214,8 Energia [kJ] 13 386,3 Białko ogółem [g] 127,8 białko zwierzęce [g] 78,7 białko roślinne [g] 49 Tłuszcz [g] 115,3 Węglowodany ogółem [g] 459,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,8 Sód [mg] 4 188,1 Potas [mg] 5 599,9 Wapń [mg] 1 212,2 Fosfor [mg] 2 343,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 suma cukrów prostych [g] 76,3 Woda [g] 1 834 Popiół [g] 23
2024-11-14 czwartek	Podstawowa Knurów	Zupa mleczna z pl. żytnimi 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Chleb zwykły 75 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka świeża 50g Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Medaliony z indyka pieczone 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) surówka marchwiowa z kapustą pekińską 120g ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Paszтет pieczony 70g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) Ogórek kiszony 50g	Herbatniki 1 szt	Energia [kcal] 2 473,9 Energia [kJ] 10 361,2 Białko ogółem [g] 100,9 białko zwierzęce [g] 61,6 białko roślinne [g] 39,4 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 371,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,7 Sód [mg] 4 455,4 Potas [mg] 4 629 Wapń [mg] 1 195,3 Fosfor [mg] 1 940,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 53,6 Woda [g] 1 248,6 Popiół [g] 24,7
	Cukrzycowa Knurów	Zupa mleczna z pl. żytnimi 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka świeża 50g Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )		kompot 250ml zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Medaliony z indyka 100g surówka marchwiowa z kapustą pekińską 120g ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Paszтет pieczony 70g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) Ogórek kiszony 50g	Herbatniki 1 szt	Energia [kcal] 2 260,8 Energia [kJ] 9 464,6 Białko ogółem [g] 90,6 białko zwierzęce [g] 50,9 białko roślinne [g] 39,8 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 337,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 4 108,2 Potas [mg] 4 458,9 Wapń [mg] 954,2 Fosfor [mg] 1 865,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 suma cukrów prostych [g] 39,8 Woda [g] 1 097,9 Popiół [g] 23,2

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-14 czwartek	Łatwostrawna Knurow	Zupa mleczna z pł. z ytnimi 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Baton pszenny 75 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Sałata 10 g pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Medaliony z indyka 100g surówka marchwiowa z kapustą pekińską 120g ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) pomidor 50g Sałata 10 g	Herbatniki 1 szt	Energia [kcal] 2 442,4 Energia [kJ] 10 224,5 Białko ogółem [g] 104,4 białko zwierzęce [g] 62,7 białko roślinne [g] 41,8 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 360,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 4 499,6 Potas [mg] 4 694,1 Wapń [mg] 684,7 Fosfor [mg] 1 678,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 48 Woda [g] 1 245,8 Popiół [g] 20,8
	Knurow III Trymestr	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 350 ml ( <b>MLEKO</b> ) Pleczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka świeża 50g Sałata 10 g wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Jabłko 100 g	kompot 250ml zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Medaliony z indyka pieczone 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) surówka marchwiowa z kapustą pekińską 120g Bukiet jarzyn duszony 150g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ziemniaki 250g	DESER Z KORONĄ 175G	Pleczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Herbata b/c 250ml Paszтет pieczony 70g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) Sałata 10 g wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Ogórek kiszony 50g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )		Energia [kcal] 3 116,5 Energia [kJ] 13 254,4 Białko ogółem [g] 144,4 białko zwierzęce [g] 95,7 białko roślinne [g] 48,9 Tłuszcz [g] 122,3 Węglowodany ogółem [g] 422,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,8 Sód [mg] 6 285,3 Potas [mg] 6 175,6 Wapń [mg] 1 468,6 Fosfor [mg] 2 663,1 Błonnik pokarmowy [g] 54,5 suma cukrów prostych [g] 96,2 Woda [g] 1 801,1 Popiół [g] 31,2

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-14 czwartek	Knurowa Dieta Laktacyjna	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 350 ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka świeża 50g Sałata 10 g wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Jabłko 100 g	kompot 250ml zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Medaliony z indyka pieczone 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) Bukiet jarzyn duszony 150g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Bukiet jarzyn duszony 150g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ziemniaki 250g	DESER Z KORONĄ 175G	Pieczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Herbata b/c 250ml Paszтет pieczony 70g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) Sałata 10 g Ogórek kiszony 50g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )		Energia [kcal] 3 145,6 Energia [kJ] 13 374,4 Białko ogółem [g] 147 białko zwierzęce [g] 95,7 białko roślinne [g] 51,4 Tłuszcz [g] 124,8 Węglowodany ogółem [g] 422 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,4 Sód [mg] 6 413,1 Potas [mg] 6 160,4 Wapń [mg] 1 464,2 Fosfor [mg] 2 669,5 Błonnik pokarmowy [g] 54,8 suma cukrów prostych [g] 94,7 Woda [g] 1 777,5 Popiół [g] 32,1
2024-11-15 piątek	Podstawowa Knurowa	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Paszтет pieczony 70g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Papryka świeża 50g		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Kotlet rybny pieczony 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) ziemniaki 250g surówka z kapusty białej 120g		Herbata b/c 250ml Pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Pomidor 50g	BATON MUSLI	Energia [kcal] 2 745,6 Energia [kJ] 11 499,4 Białko ogółem [g] 108,7 białko zwierzęce [g] 56,6 białko roślinne [g] 52,1 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 396,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 Sód [mg] 3 698,1 Potas [mg] 5 025,5 Wapń [mg] 903,2 Fosfor [mg] 1 986,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 suma cukrów prostych [g] 38,5 Woda [g] 1 199,9 Popiół [g] 23,1



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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-15 piątek	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Pieczywo razowe 55g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Paszтет pieczony 70g ( <b>GLUTEN, „SELER, GORCZYCA</b> ) Papryka świeża 50g		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Kotlet rybny pieczony 80g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) ziemniaki 250g surówka z kapusty białej 120g		Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Pomidor 50g	podłomyki bez cukru 20g	Energia [kcal] 2 096,3 Energia [kJ] 8 774 Białko ogółem [g] 85,7 białko zwierzęce [g] 49,7 białko roślinne [g] 36,1 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 282,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 2 975,5 Potas [mg] 4 443,3 Wapń [mg] 593,6 Fosfor [mg] 1 509,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 25,7 Woda [g] 1 036 Popiół [g] 18,7
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Baton pszenny 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Pomidor 50g wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Kotlet rybny pieczony 90g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) ziemniaki 250g Cukinia duszona 120g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) sałata - dodatek pomidor 50g	BATON MUSLI	Energia [kcal] 2 652,1 Energia [kJ] 11 103,3 Białko ogółem [g] 114,6 białko zwierzęce [g] 63,1 białko roślinne [g] 51,6 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 367,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Sód [mg] 3 575,4 Potas [mg] 4 883,1 Wapń [mg] 734,2 Fosfor [mg] 1 887,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 33,2 Woda [g] 1 199,3 Popiół [g] 20,4
	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo razowe 55g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Bułka grahamka 65g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka świeża 50g	SOK OWOCOWY WOSANKA	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Kotlet rybny pieczony 80g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) ziemniaki 250g surówka z kapusty białej 120g Cukinia duszona 150g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> )	Serek homogenizowany owocowy 150g	Pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Herbata b/c 250ml wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) sałata - dodatek sałatka jarzynowa 70g Pomidor 50g Bułka grahamka 65g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	BATON MUSLI	Energia [kcal] 3 515,6 Energia [kJ] 14 719 Białko ogółem [g] 159,8 białko zwierzęce [g] 92,5 białko roślinne [g] 67,4 Tłuszcz [g] 127,2 Węglowodany ogółem [g] 486,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,8 Sód [mg] 5 141,8 Potas [mg] 6 394,8 Wapń [mg] 1 463,7 Fosfor [mg] 3 021,7 Błonnik pokarmowy [g] 57,1 suma cukrów prostych [g] 62 Woda [g] 1 650,4 Popiół [g] 30,3

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-15 piątek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo razowe 45g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka świeża 50g wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	SOK OWOCOWY WOSANKA	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Kotlet rybny pieczony 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) ziemniaki 250g Surówka z białej kapusty 150g Cukinia duszona 150g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> )	Serek homogenizowany owocowy 150g	Pieczywo razowe 55g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Herbata b/c 250ml sałata - dodatek sałatka jarzynowa 70 g Pomidor 50g Masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> )	BATON MUSLI	Energia [kcal] 3 352,2 Energia [kJ] 14 035,8 Białko ogółem [g] 155,5 białko zwierzęce [g] 92,3 białko roślinne [g] 63,1 Tłuszcz [g] 123,5 Węglowodany ogółem [g] 454,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,9 Sód [mg] 4 764,3 Potas [mg] 6 242,7 Wapń [mg] 1 451,2 Fosfor [mg] 2 911,3 Błonnik pokarmowy [g] 53,4 suma cukrów prostych [g] 61,3 Woda [g] 1 637,4 Popiół [g] 28,9
2024-11-16 sobota	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Chleb zwykły 75 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek do chleba 70 g ( <b>MLEKO</b> ) Bułka maślana 80 g (1 szt.) ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Banan 100 g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Makaron a'la spaghetti z mięsem wieprzowym 350g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> )		Herbata b/c 250ml Pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta jajeczna z chrzanem i koperkiem 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, S02, SEZAM</b> ) Papryka świeża 50g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 665 Energia [kJ] 11 286,9 Białko ogółem [g] 106,1 białko zwierzęce [g] 65,1 białko roślinne [g] 41 Tłuszcz [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 373,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9 Sód [mg] 2 688,7 Potas [mg] 3 422,6 Wapń [mg] 917,7 Fosfor [mg] 1 678,8 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 85,7 Woda [g] 1 112,5 Popiół [g] 18,8
	Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo razowe krojone 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek do chleba 70 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek zielony 50g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Makaron a'la spaghetti z mięsem wieprzowym 350g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> )		Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta jajeczna z chrzanem i koperkiem 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, S02, SEZAM</b> ) Papryka świeża 50g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 261,9 Energia [kJ] 9 592,5 Białko ogółem [g] 94,5 białko zwierzęce [g] 57,4 białko roślinne [g] 37 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 292,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 2 227,7 Potas [mg] 2 939,9 Wapń [mg] 656,1 Fosfor [mg] 1 555,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 51,8 Woda [g] 947,3 Popiół [g] 16,3

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-16 sobota	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek do chleba 70 g ( <b>MLEKO</b> ) Bułka maślana 80 g (1 szt.) ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Banan 100 g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Makaron a'la spaghetti z mięsem wieprzowym 350g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> )		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pomidor 50g Sałata 10 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 625,7 Energia [kJ] 11 122,9 Białko ogółem [g] 104,4 białko zwierzęce [g] 59,4 białko roślinne [g] 45 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 370,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38 Sód [mg] 2 995,4 Potas [mg] 3 184,2 Wapń [mg] 809,5 Fosfor [mg] 1 493,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 80,7 Woda [g] 1 101,9 Popiół [g] 19,1
	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Pleczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) serek do chleba 70 g ( <b>MLEKO</b> ) Bułka maślana 80 g (1 szt.) ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Banan 100 g Dżem 50g ( <b>S02</b> )	Pomarańcza 100 g	kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Makaron a'la spaghetti z mięsem wieprzowym 350g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> )	JOGURT OWOCOWY 150ml	Pleczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Herbata b/c 250ml wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Pasta jajeczna z chrzanem i koperkiem 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, S02, SEZAM</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Papryka świeża 50g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 3 085,9 Energia [kJ] 13 049,8 Białko ogółem [g] 130,8 białko zwierzęce [g] 84,6 białko roślinne [g] 46,2 Tłuszcz [g] 112,1 Węglowodany ogółem [g] 415,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,8 Sód [mg] 3 422,8 Potas [mg] 4 264,5 Wapń [mg] 1 154,8 Fosfor [mg] 2 098,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 113,4 Woda [g] 1 437,1 Popiół [g] 22,1

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-16 sobota	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) serek do chleba 70 g ( <b>MLEKO</b> ) Bułka maślana 80 g (1 szt.) ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Dżem 50g ( <b>S02</b> ) Banan 100 g	Pomarańcza 100 g	kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Makaron a'la spaghetti z mięsem wieprzowym 350g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> )	JOGURT OWOCOWY 150ml	Pieczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Herbata b/c 250ml Pasta jajeczna z chrzanem i koperkiem 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, S02, SEZAM</b> ) Papryka świeża 50g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 3 172,4 Energia [kJ] 13 411,3 Białko ogółem [g] 133,3 białko zwierzęce [g] 84,7 białko roślinne [g] 48,6 Tłuszcz [g] 113,5 Węglowodany ogółem [g] 433,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46 Sód [mg] 3 564,2 Potas [mg] 4 362,5 Wapń [mg] 1 164,6 Fosfor [mg] 2 161,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 113,8 Woda [g] 1 449,6 Popiół [g] 22,8
2024-11-17 niedziela	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Chleb zwykły 75 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kielbasa na ciepło 80g Pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Rolada drobiowa z w sosie własnym 80g/80ml Buraki gotowane 120g ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Ogórek kiszony 50g Paszтет pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> )	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 400,1 Energia [kJ] 10 054,3 Białko ogółem [g] 95,4 białko zwierzęce [g] 56,9 białko roślinne [g] 38,5 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 347,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 4 063,9 Potas [mg] 4 347 Wapń [mg] 775,2 Fosfor [mg] 1 633,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 50,3 Woda [g] 1 180,7 Popiół [g] 21
	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kielbasa na ciepło 80g Pomidor 50g Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Rolada drobiowa z w sosie własnym 80g/80ml Buraki gotowane 120g ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Ogórek kiszony 50g Paszтет pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> )	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 208 Energia [kJ] 9 244,4 Białko ogółem [g] 88,8 białko zwierzęce [g] 49,9 białko roślinne [g] 39 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 313,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 3 743,8 Potas [mg] 4 259,8 Wapń [mg] 534,9 Fosfor [mg] 1 604,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 36,4 Woda [g] 1 045,3 Popiół [g] 19,7

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-17 niedziela	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Baton pszenny 75 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kielbasa na ciepło 80g Sałata 10 g pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Rolada drobiowa z w sosie własnym 80g/80ml Buraki gotowane 120g ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pomidor 50g Sałata 10 g wędlna 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	HERBATNIKI BE-BE 16G	Energia [kcal] 2 424,6 Energia [kJ] 10 153 Białko ogółem [g] 104,3 białko zwierzęce [g] 63,9 białko roślinne [g] 40,4 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 332,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 3 993,7 Potas [mg] 4 243,7 Wapń [mg] 667,5 Fosfor [mg] 1 507,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 50,4 Woda [g] 1 192,2 Popiół [g] 18,9
	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) Pleczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 50g Sałata 10 g Kielbasa na ciepło 80g Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Banan 100 g	kompot 250ml zupa ryżowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Rolada drobiowa z w sosie własnym 80g/80ml Buraki gotowane 120g ziemniaki 250g Buraki gotowane 150g	Budyń śmietankowy b/c 150g ( <b>MLEKO</b> )	Pleczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Herbata b/c 250ml wędlna 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) sałata - dodatek Twaróg krajanka 60 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Pomidor 50g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 3 089,6 Energia [kJ] 12 940,8 Białko ogółem [g] 143,1 białko zwierzęce [g] 96,5 białko roślinne [g] 46,5 Tłuszcz [g] 108,5 Węglowodany ogółem [g] 423,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,1 Sód [mg] 5 095,3 Potas [mg] 5 973,3 Wapń [mg] 1 493,7 Fosfor [mg] 2 515,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 suma cukrów prostych [g] 92,7 Woda [g] 1 672,8 Popiół [g] 27,7

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-17 niedziela	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) Pleczywo razowe 55g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 50g Sałata 10g Kiełbasa na ciepło 80g Bułka grahamka 65g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Banan 100g	kompot 250ml zupa ryżowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Rolada drobiowa z wosie własnym 80g/80ml Buraki gotowane 150g Buraki gotowane 150g ziemniaki 250g	Budyń śmietankowy b/c 150g ( <b>MLEKO</b> )	Pleczywo razowe 55g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka grahamka 65g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Herbata b/c 250ml Twaróg krajanka 60g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) sałata - dodatek Pomidor 50g wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	HERBATNIKI BE-BE 16G	Energia [kcal] 3 084 Energia [kJ] 12 917,8 Białko ogółem [g] 142,4 białko zwierzęce [g] 96,7 białko roślinne [g] 45,7 Tłuszcz [g] 110,3 Węglowodany ogółem [g] 417,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,3 Sód [mg] 5 083,1 Potas [mg] 5 931 Wapń [mg] 1 494,7 Fosfor [mg] 2 460,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 99,3 Woda [g] 1 686,4 Popiół [g] 27,5
	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z zacierką 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Chleb zwykły 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Hummus 50g Ogórek zielony 50g		kompot 250ml zupa kapuśniak z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Leczo dietetyczne 350g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Ryż gotowany 200g		Herbata b/c 250ml Pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Papryka świeża 50g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 042,5 Energia [kJ] 8 761,5 Białko ogółem [g] 87,1 białko zwierzęce [g] 54,5 białko roślinne [g] 32,6 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 314,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 2 406,1 Potas [mg] 3 438,2 Wapń [mg] 756,6 Fosfor [mg] 1 501,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 64,4 Woda [g] 1 069,8 Popiół [g] 15,3
	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z zacierką 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo razowe krojone 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Hummus 50g Ogórek zielony 50g		kompot 250ml zupa kapuśniak z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Leczo dietetyczne 350g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Ryż gotowany 200g		Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Papryka świeża 50g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 089,7 Energia [kJ] 8 954,9 Białko ogółem [g] 87,8 białko zwierzęce [g] 52,5 białko roślinne [g] 35,4 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 315,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 2 282,3 Potas [mg] 3 575,6 Wapń [mg] 691,8 Fosfor [mg] 1 562,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 61,5 Woda [g] 1 082,7 Popiół [g] 15,3

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-18 poniedziałek	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z zacierką 300ml <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA)</b> kawa zbożowa 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN)</b> Baton pszenny 120 g <b>(GLUTEN, JAJA, SEZAM)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> Pasta twarogowa z ziołami 50 g <b>(MLEKO)</b> pomidor 50g Sałata 10 g		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml <b>(MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA)</b> Leczo dietetyczne 350g <b>(GLUTEN, SELER)</b> Ryż gotowany 200g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120 g <b>(GLUTEN, JAJA, SEZAM)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> pomidor 50g Sałata 10 g wędlina 50g <b>(GLUTEN, JAJA)</b>	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA)</b>	Energia [kcal] 2 135,1 Energia [kJ] 9 141,5 Białko ogółem [g] 95,7 białko zwierzęce [g] 58,2 białko roślinne [g] 37,5 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 322,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 2 184,5 Potas [mg] 3 274,2 Wapń [mg] 700,5 Fosfor [mg] 1 441,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 62 Woda [g] 1 076 Popiół [g] 14,6
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z zacierką 350ml <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA)</b> Pleczywo razowe 55 g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> Kawa zbożowa b/c 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN)</b> Pasta twarogowa z ziołami 50 g <b>(MLEKO)</b> Ogórek zielony 50g Bułka grahamka 65 g <b>(GLUTEN, JAJA, ŻYTO)</b> wędlina 50g <b>(GLUTEN, JAJA)</b> Sałata 10 g	Gruszka 1 szt.	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml <b>(MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA)</b> Leczo dietetyczne 350g <b>(GLUTEN, SELER)</b> Ryż gotowany 200g	Jogurt owocowy 150g	Pleczywo razowe 55 g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> Masło 82 % tłuszczu 15g <b>(ŚMIETANKA)</b> Herbata b/c 250ml wędlina 50g <b>(GLUTEN, JAJA)</b> ser topiony 50g Papryka świeża 50g Bułka grahamka 65 g <b>(GLUTEN, JAJA, ŻYTO)</b> Sałata 10 g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g <b>(MLEKO, GLUTEN, JAJA)</b>	Energia [kcal] 2 779 Energia [kJ] 11 849,5 Białko ogółem [g] 130,2 białko zwierzęce [g] 86,3 białko roślinne [g] 43,9 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 389,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,7 Sód [mg] 3 692,1 Potas [mg] 4 356,5 Wapń [mg] 1 204,9 Fosfor [mg] 2 427,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 77,7 Woda [g] 1 432,8 Popiół [g] 21

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-18 poniedziałek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z zacierką 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) Pieczywo razowe 55g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pasta twarogowa z ziołami 50g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek zielony 50g Sałata 10g wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Bułka grahamka 65g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Gruszka 1 szt.	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Leczo dietetyczne 350g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Ryz gotowany 200g	Jogurt owocowy 150g	Pleczywo razowe 55g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka grahamka 65g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Herbata b/c 250ml ser topiony 50g Sałata 10g Papryka świeża 50g wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2 779 Energia [kJ] 11 849,5 Białko ogółem [g] 130,2 białko zwierzęce [g] 86,3 białko roślinne [g] 43,9 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 389,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,7 Sód [mg] 3 692,1 Potas [mg] 4 356,5 Wapń [mg] 1 204,9 Fosfor [mg] 2 427,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 77,7 Woda [g] 1 432,8 Popiół [g] 21
2024-11-19 wtorek	Podstawowa Knurow	Zupa mleczna z pł. żytnimi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo mieszane krojone 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Dżem 50g ( <b>S02</b> ) Jabłko 100g Rogal maślany 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )		kompot 250ml zupa brokułowa z kaszą jaglaną 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Kluski gotowane z mięsem z masełkiem 300g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ) surówka marchwiowa z kapustą pekińską 120g		Herbata b/c 250ml Pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta a'la tżaziki 50g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka świeża 50g	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Energia [kcal] 2 498,9 Energia [kJ] 10 472,2 Białko ogółem [g] 73,7 białko zwierzęce [g] 33 białko roślinne [g] 40,7 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 396,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,4 Sód [mg] 2 270,2 Potas [mg] 4 271,2 Wapń [mg] 840,8 Fosfor [mg] 1 524,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 72,6 Woda [g] 1 065,9 Popiół [g] 17,8



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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-19 wtorek	Cukrzykowa Knurow	Zupa mleczna z pł. żytnimi 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Pomidor 50g Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )		kompot 250ml zupa brokułowa z kaszą jaglaną 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Kluski gotowane z mięsem z maselkiem 300g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ) surówka marchwiowa z kapustą pekińską 120g		Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta a'la tatziki 50g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka świeża 50g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 583,2 Energia [kJ] 10 822,7 Białko ogółem [g] 88,8 białko zwierzęce [g] 46,4 białko roślinne [g] 42,4 Tłuszcz [g] 104,9 Węglowodany ogółem [g] 363,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,6 Sód [mg] 2 930,3 Potas [mg] 4 563,4 Wapń [mg] 800,2 Fosfor [mg] 1 768 Błonnik pokarmowy [g] 44 suma cukrów prostych [g] 57,6 Woda [g] 1 033,8 Popiół [g] 18,8
	Łatwostrawna Knurow	Zupa mleczna z pł. żytnimi 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Dżem 50g ( <b>S02</b> ) Rogal maślany 75 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Jabłko 100 g		kompot 250ml zupa brokułowa z kaszą jaglaną 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Kluski gotowane z mięsem z maselkiem 300g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ) Brokuły duszone 120g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) pomidor 50g Salata 10 g	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Energia [kcal] 2 616,4 Energia [kJ] 10 961,7 Białko ogółem [g] 83,9 białko zwierzęce [g] 38,4 białko roślinne [g] 45,6 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 386 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6 Sód [mg] 2 541,7 Potas [mg] 4 320,8 Wapń [mg] 734,4 Fosfor [mg] 1 474,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 65,9 Woda [g] 1 017,2 Popiół [g] 17,2
	Knurow III Trimestr	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 350 ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo razowe 45g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Dżem 50g ( <b>S02</b> ) Twaróg krajanka 50 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Jabłko 100 g Rogal maślany 75 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot 250ml zupa brokułowa z kaszą jaglaną 400ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Kluski gotowane z mięsem z maselkiem 300g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ) Surówka marchwiowa z kapustą pekińską 150g Brokuły duszone 120g	Serek homogenizowany owocowy 150g	Pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Herbata b/c 250ml Pasta a'la tatziki 50g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka świeża 50g wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Energia [kcal] 3 330,6 Energia [kJ] 14 159,9 Białko ogółem [g] 127,2 białko zwierzęce [g] 72,3 białko roślinne [g] 55 Tłuszcz [g] 116,7 Węglowodany ogółem [g] 487,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,3 Sód [mg] 3 271 Potas [mg] 5 526,4 Wapń [mg] 1 068,2 Fosfor [mg] 2 301 Błonnik pokarmowy [g] 52,8 suma cukrów prostych [g] 120 Woda [g] 1 464,9 Popiół [g] 23

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-11-19 wtorek	Knurow Dieta Laktacyjna	Zupa mleczna z płatkami z ytnimi 350 ml (MLEKO) 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 brokułowa z kaszą jaglaną 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kluski gotowane z mięsem z maselkiem 300g (SELER, ŚMIETANKA) Surówka marchwiowa z kapustą pekińską 150g Brokuły duszone 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	SEREK HOMO 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 tatziki 50g (MLEKO) Herbata b/c 250ml Papryka świeża 50g wędliina 50g (GLUTEN, JAJA)	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Energia [kcal] 3 180,1 Energia [kJ] 13 530,8 Białko ogółem [g] 120,1 białko zwierzęce [g] 69,6 białko roślinne [g] 50,5 Tłuszcz [g] 121,3 Węglowodany ogółem [g] 445,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,1 Sód [mg] 3 020,7 Potas [mg] 5 504,6 Wapń [mg] 1 077,3 Fosfor [mg] 2 138 Błonnik pokarmowy [g] 50,1 suma cukrów prostych [g] 106,5 Woda [g] 1 536,3 Popiół [g] 22,1	
	2024-11-20 środa	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Chleb zwykły 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, ŁUBIN, ŻYTO) Gulasz węgierski z indyka 100g/100g (GLUTEN) Brokuły duszone 120g		Herbata b/c 250ml Pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędliina 50g (GLUTEN, JAJA) Papryka świeża 50g	sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 2 194,5 Energia [kJ] 9 120,4 Białko ogółem [g] 100,2 białko zwierzęce [g] 62,8 białko roślinne [g] 37,3 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 308,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 3 031 Potas [mg] 4 565,3 Wapń [mg] 844,6 Fosfor [mg] 1 778,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 48,2 Woda [g] 1 411,8 Popiół [g] 19,6
		Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo razowe krojone 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, ŁUBIN, ŻYTO) Gulasz węgierski z indyka 100g/100g (GLUTEN) Brokuły duszone 120g		Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędliina 50g (GLUTEN, JAJA) Papryka świeża 50g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 034,6 Energia [kJ] 8 441,9 Białko ogółem [g] 91,1 białko zwierzęce [g] 57 białko roślinne [g] 34,1 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 263,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 2 531,8 Potas [mg] 4 343 Wapń [mg] 612,3 Fosfor [mg] 1 695,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 39,4 Woda [g] 1 177,8 Popiół [g] 17,7

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-20 środa	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) pomidor 50g Sałata 10 g		kompot 250ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO</b> ) Gulasz z indyka 100g/80ml ( <b>GLUTEN</b> ) Brokuły duszone 120g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek	sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 2 235,1 Energia [kJ] 9 359 Białko ogółem [g] 102,5 białko zwierzęce [g] 62,7 białko roślinne [g] 39,9 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 303,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 3 125,9 Potas [mg] 4 357,7 Wapń [mg] 705,6 Fosfor [mg] 1 496,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 44,1 Woda [g] 1 298,1 Popiół [g] 17,2
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ) Pleczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Jajko gotowane 1 szt. ( <b>JAJA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Ogórek zielony 50g wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	drożdżowka 1 szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> )	kompot 250ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO</b> ) Gulasz węgierski z indyka 100g/100g ( <b>GLUTEN</b> ) Brokuły duszone 120g Brokuły duszone 150g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> )	Pomarańcza 1 szt.	Pleczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Herbata b/c 250ml wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Ser topiony 35 g Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Papryka świeża 50g	sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 2 931,3 Energia [kJ] 12 204,2 Białko ogółem [g] 137,9 białko zwierzęce [g] 85,8 białko roślinne [g] 52,2 Tłuszcz [g] 117,1 Węglowodany ogółem [g] 384,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,6 Sód [mg] 4 200,2 Potas [mg] 5 889,1 Wapń [mg] 1 180,8 Fosfor [mg] 2 471,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 62,5 Woda [g] 1 856,1 Popiół [g] 25,2

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA		
2024-11-20 środa	Knurowa Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Jajko gotowane 1 szt. ( <b>JAJA</b> ) Ogórek zielony 50g	drożdżowka 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> )	kompot 250ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ) Gulasz węgierski z indyka 100g/100g ( <b>GLUTEN</b> ) Brokuły duszone 150g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) Brokuły duszone 150g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> )	Pomarańcza 1 szt.	Pieczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Ser topiony 35 g Herbata b/c 250ml wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Papryka świeża 50g	sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 3 022,8 Energia [kJ] 12 586,9 Białko ogółem [g] 141,1 białko zwierzęce [g] 85,8 białko roślinne [g] 55,2 Tłuszcz [g] 118,5 Węglowodany ogółem [g] 403,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,8 Sód [mg] 4 381,7 Potas [mg] 6 050,1 Wapń [mg] 1 198,5 Fosfor [mg] 2 545,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 suma cukrów prostych [g] 63 Woda [g] 1 887,1 Popiół [g] 26		
		2024-11-21 czwartek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Chleb zwykły 75 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka świeża 50g Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml Zupa rosół z zacierką 400 ml ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Podudzie z kurczaka gotowane 200 g Fasolka szparagowa duszona 120g ( <b>STRĄCZKI</b> ) ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Paszтет pieczony 70g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) Ogórek kiszony 50g	Herbatniki 1 szt	Energia [kcal] 2 598,8 Energia [kJ] 10 888,8 Białko ogółem [g] 131,2 białko zwierzęce [g] 90,2 białko roślinne [g] 41 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 346,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,4 Sód [mg] 3 801,9 Potas [mg] 4 619 Wapń [mg] 1 215,8 Fosfor [mg] 2 172 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 46,5 Woda [g] 1 257,1 Popiół [g] 23,4
				Kukrzykowa Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Pieczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek zielony 50g Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )		kompot 250ml Zupa rosół z zacierką 400 ml ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Podudzie z kurczaka pieczone 200g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) Fasolka szparagowa duszona 120g ( <b>STRĄCZKI</b> ) ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Paszтет pieczony 70g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) Ogórek kiszony 50g	Herbatniki 1 szt

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-21 czwartek	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Baton pszenny 75 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Sałata 10 g pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 50 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml Zupa rosół z zacierką 400 ml ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Podudzie z kurczaka gotowane 200 g Sałata zielona z sosem jogurtowym 120 g ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) pomidor 50g Sałata 10 g	Herbatniki 1 szt	Energia [kcal] 2 564 Energia [kJ] 10 741,8 Białko ogółem [g] 136,3 białko zwierzęce [g] 95,3 białko roślinne [g] 41 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 328,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7 Sód [mg] 3 871,2 Potas [mg] 4 547 Wapń [mg] 655,7 Fosfor [mg] 1 922,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 40,5 Woda [g] 1 184,6 Popiół [g] 19,4
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLEKO</b> ) Pleczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek zielony 50g Sałata 10 g wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Jabłko 100 g	kompot 250ml Zupa rosół z zacierką 400 ml ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Podudzie z kurczaka gotowane 200 g Fasolka szparagowa duszona 120g ( <b>STRĄCZKI</b> ) sałata zielona z sosem jogurtowym 150 g ziemniaki 250g	DESER Z KORONĄ 175G	Pleczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Herbata b/c 250ml Paszтет pieczony 70g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) Sałata 10 g wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Ogórek kiszony 50g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )		Energia [kcal] 3 161,5 Energia [kJ] 13 447,2 Białko ogółem [g] 169,2 białko zwierzęce [g] 122,5 białko roślinne [g] 46,9 Tłuszcz [g] 119,5 Węglowodany ogółem [g] 386,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,2 Sód [mg] 5 197,1 Potas [mg] 5 714,8 Wapń [mg] 1 385,2 Fosfor [mg] 2 809,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 85,5 Woda [g] 1 653,8 Popiół [g] 27,6

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-21 czwartek	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek zielony 50g Sałata 10 g wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Jabłko 100 g	kompot 250ml Zupa rosół z zacierką 400 ml ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Podudzie z kurczaka gotowane 200 g sałata zielona z sosem jogurtowym 150 g Bukiet jarzyn duszony 150g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ziemniaki 250g	DESER Z KORONĄ 175G	Pieczywo razowe 55 g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Herbata b/c 250ml Paszтет pieczony 70g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) Sałata 10 g Ogórek kiszony 50g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )		Energia [kcal] 3 198,6 Energia [kJ] 13 605,8 Białko ogółem [g] 170,8 białko zwierzęce [g] 122,5 białko roślinne [g] 48,4 Tłuszcz [g] 122,2 Węglowodany ogółem [g] 389,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,8 Sód [mg] 5 608,4 Potas [mg] 5 811,2 Wapń [mg] 1 371,9 Fosfor [mg] 2 820,6 Błonnik pokarmowy [g] 43 suma cukrów prostych [g] 86,1 Woda [g] 1 678,9 Popiół [g] 29,1

**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,  
SO<sub>2</sub> - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
RYBY - Ryby,  
SKORUPIAKI - Skorupiaki,  
MIĘCZAKI - Mięczaki,  
SOJA - Soja,  
STRĄCZKI - Rośliny strączkowe,  
GORCZYCA - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZAM - Ziarno sezamu,  
ŁUBIN - Łubin i produkty pochodne,  
ŻYTO - Żyto,  
KAM - Kamut,  
PSZENICA - PSZENICA,  
JĘCZMIENŃ - JĘCZMIENŃ,  
LAKTOZA - LAKTOZA,  
PISTACJE - PISTACJE,  
ŚMIETANKA - ŚMIETANKA,  
SERWATKA - SERWATKA,  
ORZ BRAZYL - ORZECH BRAZYL,