

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-01 piątek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) Papryka świeża 50g		kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) schab duszony w sosie 80g ziemniaki 250g surówka z kapusty białej 120g		Herbata b/c 250ml Pieczywo zwykłe 120g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Pomidor 50g	BATON MUSLI	Energia [kcal] 2 620,7 Energia [kJ] 10 976,4 Białko ogółem [g] 116,1 białko zwierzęce [g] 69,4 białko roślinne [g] 46,7 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 367,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1 Sód [mg] 3 731,6 Potas [mg] 5 045,3 Wapń [mg] 876,1 Fosfor [mg] 2 077 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 36,9 Woda [g] 1 133,9 Popiół [g] 21,2
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Papryka świeża 50g		kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) schab duszony w sosie 80g ziemniaki 250g surówka z kapusty białej 120g		Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Pomidor 50g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 1 971,3 Energia [kJ] 8 251 Białko ogółem [g] 93,1 białko zwierzęce [g] 62,6 białko roślinne [g] 30,7 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 253,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 3 009 Potas [mg] 4 463,1 Wapń [mg] 566,5 Fosfor [mg] 1 600,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 24 Woda [g] 970 Popiół [g] 16,7
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Baton pszenny 40g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) Pomidor 50g wędlina 50g (GLUTEN, JAJA)		kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) schab duszony w sosie 80g ziemniaki 250g Cukinia duszona 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	Energia [kcal] 2 555,4 Energia [kJ] 10 699,2 Białko ogółem [g] 115,1 białko zwierzęce [g] 67,7 białko roślinne [g] 47,5 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 345,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9 Sód [mg] 3 338,9 Potas [mg] 4 819,5 Wapń [mg] 726,4 Fosfor [mg] 1 926,9 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 33 Woda [g] 1 119,2 Popiół [g] 19,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-01 piątek	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) Kakao 250ml (MLEKO) wędlna 50g (GLUTEN, JAJA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) ser żółty gouda 50g (MLEKO) Papryka świeża 50g	Sok owocowy Wosanka 200 ml	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) schab duszony w sosie 80g ziemniaki 250g surówka z kapusty białej 120g Cukinia duszona 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	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)	BATON MUSLI	Energia [kcal] 3 425,9 Energia [kJ] 14 344 Białko ogółem [g] 161,9 białko zwierzęce [g] 98,8 białko roślinne [g] 63,2 Tłuszcz [g] 125,6 Węglowodany ogółem [g] 464,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,5 Sód [mg] 4 914,2 Potas [mg] 6 367,5 Wapń [mg] 1 456,7 Fosfor [mg] 3 075,6 Błonnik pokarmowy [g] 56 suma cukrów prostych [g] 61,8 Woda [g] 1 578,4 Popiół [g] 29,3
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) Pieczywo razowe 45g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) ser żółty gouda 50g (MLEKO) Papryka świeża 50g wędlna 50g (GLUTEN, JAJA)	Sok owocowy Wosanka 200 ml	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) schab duszony w sosie 80g ziemniaki 250g Surówka z białej kapusty 150g Cukinia duszona 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	Serek homogenizowany owocowy 150g	Pieczywo razowe 55g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) wędlna 50g (GLUTEN, JAJA) Herbata b/c 250ml sałata - dodatek sałatka jarzynowa 70 g Pomidor 50g Masło 10g (ŚMIETANKA)	BATON MUSLI	Energia [kcal] 3 262,6 Energia [kJ] 13 660,8 Białko ogółem [g] 157,5 białko zwierzęce [g] 98,6 białko roślinne [g] 58,9 Tłuszcz [g] 122 Węglowodany ogółem [g] 432,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,6 Sód [mg] 4 536,7 Potas [mg] 6 215,5 Wapń [mg] 1 444,1 Fosfor [mg] 2 965,2 Błonnik pokarmowy [g] 52,4 suma cukrów prostych [g] 61,1 Woda [g] 1 565,5 Popiół [g] 27,9
	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Chleb zwykły 75 g (ŻYTO, 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 ziemniakami 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kaszotto warzywno-drobiowe 400g (GLUTEN, SELER)		Herbata b/c 250ml Pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta jajeczna z wędliną i koperkiem 60 g (MLEKO, JAJA, .) Papryka świeża 50g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 245,7 Energia [kJ] 9 576,6 Białko ogółem [g] 98 białko zwierzęce [g] 60,3 białko roślinne [g] 37,6 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 349,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 2 500,7 Potas [mg] 3 458,8 Wapń [mg] 890,2 Fosfor [mg] 1 670,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 83 Woda [g] 1 094,1 Popiół [g] 17,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-02 sobota	Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo razowe krojone 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 70 g (MLEKO) Ogórek zielony 50g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kaszotto warzywno-drobiowe 400g (GLUTEN, SELER)		Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta jajeczna z wędliną i koperkiem 60 g (MLEKO, JAJA, .) Papryka świeża 50g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 940,7 Energia [kJ] 8 292,9 Białko ogółem [g] 89 białko zwierzęce [g] 52,9 białko roślinne [g] 36 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 287,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 2 159,1 Potas [mg] 3 016 Wapń [mg] 638,5 Fosfor [mg] 1 573,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 51,6 Woda [g] 935,9 Popiół [g] 15,4
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) 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 ziemniakami 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kaszotto warzywno-drobiowe 400g (GLUTEN, SELER)		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta jajeczna z wędliną i koperkiem 60 g (MLEKO, JAJA, .) pomidor 50g Salata 10 g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 269,6 Energia [kJ] 9 670,9 Białko ogółem [g] 100,2 białko zwierzęce [g] 58,3 białko roślinne [g] 41,7 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 347,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Sód [mg] 2 440 Potas [mg] 3 273,2 Wapń [mg] 803,3 Fosfor [mg] 1 536 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 78,9 Woda [g] 1 100,1 Popiół [g] 16,9
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z zacierką 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) 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 ziemniakami 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kaszotto warzywno-drobiowe 400g (GLUTEN, SELER)	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 jajeczna z wędliną i koperkiem 60 g (MLEKO, JAJA, .) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Papryka świeża 50g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 666,6 Energia [kJ] 11 339,6 Białko ogółem [g] 122,7 białko zwierzęce [g] 79,7 białko roślinne [g] 42,8 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 391,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1 Sód [mg] 3 234,8 Potas [mg] 4 300,8 Wapń [mg] 1 127,4 Fosfor [mg] 2 089,8 Błonnik pokarmowy [g] 38 suma cukrów prostych [g] 110,7 Woda [g] 1 418,7 Popiół [g] 20,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-02 sobota	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z zacierką 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) 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 ziemniakami 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kaszotto warzywno-drobiowe 400g (GLUTEN, SELER)	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 jajeczna z wędliną i koperkiem 60 g (MLEKO, JAJA, .) Papryka świeża 50g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 753 Energia [kJ] 11 701,1 Białko ogółem [g] 125,2 białko zwierzęce [g] 79,8 białko roślinne [g] 45,3 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 409,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,3 Sód [mg] 3 376,2 Potas [mg] 4 398,8 Wapń [mg] 1 137,2 Fosfor [mg] 2 152,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 111,1 Woda [g] 1 431,2 Popiół [g] 21,3
	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 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 zacierką 400 ml (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 Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA)	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 610,3 Energia [kJ] 10 935,3 Białko ogółem [g] 120,3 białko zwierzęce [g] 78,9 białko roślinne [g] 41,4 Tłuszcz [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 353 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,7 Sód [mg] 3 825,4 Potas [mg] 4 830,8 Wapń [mg] 813,6 Fosfor [mg] 1 961,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 41,3 Woda [g] 1 272,8 Popiół [g] 21,5
	Knurów Cukrzycowa	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 zacierką 400 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) udko pieczone 1szt Surówka z kapusty czerwonej 120 g ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Ogórek kiszony 50g Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA)	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 418,1 Energia [kJ] 10 125,4 Białko ogółem [g] 113,8 białko zwierzęce [g] 71,9 białko roślinne [g] 41,9 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 319,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7 Sód [mg] 3 505,3 Potas [mg] 4 743,6 Wapń [mg] 573,3 Fosfor [mg] 1 931,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 27,5 Woda [g] 1 137,4 Popiół [g] 20,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-03 niedziela	Łatwostrawna Knurów	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 10 g pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml Zupa rosół z zacierką 400 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) udko gotowane 1szt Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 120 g ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pomidor 50g Sałata 10 g wędlina 50g (GLUTEN, JAJA)	HERBATNIKI BE-BE 16G	Energia [kcal] 2 547,3 Energia [kJ] 10 670,6 Białko ogółem [g] 126,2 białko zwierzęce [g] 85,4 białko roślinne [g] 40,8 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 328,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,8 Sód [mg] 3 639,6 Potas [mg] 4 323 Wapń [mg] 648,9 Fosfor [mg] 1 786,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 40,5 Woda [g] 1 154,1 Popiół [g] 18,1
	Knurów III Trymestr	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 10 g Kielbasa na ciepło 80g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Banan 100 g	kompot 250ml Zupa rosół z zacierką 400 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) udko pieczone 1szt Surówka z kapusty czerwonej 120 g ziemniaki 250g sałata 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] 3 116,7 Energia [kJ] 13 056,8 Białko ogółem [g] 173,8 białko zwierzęce [g] 126,6 białko roślinne [g] 47,2 Tłuszcz [g] 115,9 Węglowodany ogółem [g] 383,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,5 Sód [mg] 4 722,7 Potas [mg] 5 968,3 Wapń [mg] 1 414,4 Fosfor [mg] 2 857,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 57,1 Woda [g] 1 625,4 Popiół [g] 26,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-11-03 niedziela	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO) Pieczywo razowe 55g (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 10g Kielbasa na ciepło 80g Bułka grahamka 65g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Banan 100g	kompot 250ml Zupa rosół z zacierką 400ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) udko pieczone 1szt surówka z kapusty czerwonej 150g sałata z jogurtem naturalnym 150g ziemniaki 250g	serek wiejski 1 szt	Pieczywo razowe 55g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Herbata b/c 250ml Twaróg krajanka 60g (MLEKO, LAKTOZA) sałata - dodatek Pomidor 50g wędlna 50g (GLUTEN, JAJA)	HERBATNIKI BE-BE 16G	Energia [kcal] 3 104,5 Energia [kJ] 13 005,8 Białko ogółem [g] 173,3 białko zwierzęce [g] 126,8 białko roślinne [g] 46,6 Tłuszcz [g] 117,2 Węglowodany ogółem [g] 377,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,6 Sód [mg] 4 813,9 Potas [mg] 5 932,4 Wapń [mg] 1 420,2 Fosfor [mg] 2 806,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 62,3 Woda [g] 1 643,5 Popiół [g] 26,5	
		2024-11-04 poniedziałek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus paprykowy 50g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Ogórek zielony 50g		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet mielony z indyka 80g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO) ziemniaki gotowane 200g Cwikła 120g (S02)	Herbata b/c 250ml Pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlna 50g (GLUTEN, JAJA) Pomidor 50g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 084,1 Energia [kJ] 8 923 Białko ogółem [g] 87,4 białko zwierzęce [g] 51 białko roślinne [g] 36,4 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 319,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 3 297,9 Potas [mg] 4 661,9 Wapń [mg] 801,1 Fosfor [mg] 1 589,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 74,9 Woda [g] 1 208,6 Popiół [g] 19,9
			Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo razowe krojone 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus paprykowy 50g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Ogórek zielony 50g		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet mielony z indyka 80g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO) ziemniaki gotowane 200g Cwikła 120g (S02)	Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82% tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlna 50g (GLUTEN, JAJA) Pomidor 50g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 131,3 Energia [kJ] 9 116,4 Białko ogółem [g] 88,1 białko zwierzęce [g] 49 białko roślinne [g] 39,2 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 320 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 3 174,1 Potas [mg] 4 799,3 Wapń [mg] 736,3 Fosfor [mg] 1 649,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 72 Woda [g] 1 221,5 Popiół [g] 19,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-04 poniedziałek	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Baton pszenny 120 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa pomidorowa 50g (MLEKO) pomidor 50g Sałata 10 g		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) zraz mielony 80g (GLUTEN) ziemniaki gotowane 200g Buraki gotowane 120g		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)	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 144,1 Energia [kJ] 9 177,9 Białko ogółem [g] 93,3 białko zwierzęce [g] 55,9 białko roślinne [g] 37,3 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 310,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 3 350,9 Potas [mg] 4 277,2 Wapń [mg] 697,1 Fosfor [mg] 1 424,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 70,6 Woda [g] 1 219,8 Popiół [g] 19,1
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Pleczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pasta twarogowa pomidorowa 50g (MLEKO) Ogórek zielony 50g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g	Gruszka 1 szt.	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet mielony z indyka 80g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO) ziemniaki gotowane 200g Buraki gotowane 150g Bukiet jarzyn duszony 120g (ŚMIETANKA)	Jogurt owocowy 150g	Pleczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, 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] 2 893,1 Energia [kJ] 12 326,8 Białko ogółem [g] 133,8 białko zwierzęce [g] 85,5 białko roślinne [g] 48,2 Tłuszcz [g] 103,3 Węglowodany ogółem [g] 395,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,7 Sód [mg] 5 042,3 Potas [mg] 5 710,6 Wapń [mg] 1 258,7 Fosfor [mg] 2 496,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 suma cukrów prostych [g] 88,5 Woda [g] 1 721,4 Popiół [g] 27,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA		
2024-11-04 poniedziałek	Knurowa Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Pieczywo razowe 55 g Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pasta twarogowa pomidorowa 50g (MLEKO) Ogórek zielony 50g Sałata 10 g wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Gruszka 1 szt.	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet mielony z indyka 80g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO) ziemniaki gotowane 200g Buraki gotowane 150g Bukiet jarzyn duszony 150g (ŚMIETANKA)	Jogurt owocowy 150g	Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Herbata b/c 250ml ser topiony 50g Sałata 10 g Pomidor 50g wędlina 50g (GLUTEN, JAJA)	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 729,7 Energia [kJ] 11 642,9 Białko ogółem [g] 129,9 białko zwierzęce [g] 85,3 białko roślinne [g] 44,6 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 365,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,3 Sód [mg] 5 211,5 Potas [mg] 5 627,8 Wapń [mg] 1 247,3 Fosfor [mg] 2 397,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 suma cukrów prostych [g] 88 Woda [g] 1 718,7 Popiół [g] 27,1		
		2024-11-05 wtorek	Podstawowa Knurowa	zupa mleczna z ryżem 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 dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 150g/200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)		Herbata b/c 250ml Pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta a'la tatziki 50g (MLEKO) Papryka świeża 50g	BISZKOPTY 20g	Energia [kcal] 2 363 Energia [kJ] 9 901,4 Białko ogółem [g] 88,1 białko zwierzęce [g] 47,2 białko roślinne [g] 40,9 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 380,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 2 122,4 Potas [mg] 3 219,5 Wapń [mg] 944,6 Fosfor [mg] 1 501,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 68,6 Woda [g] 1 095,5 Popiół [g] 15,7
			Cukrzycowa Knurowa	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) 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 dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 150g/200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Panszkraut 300g		Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta a'la tatziki 50g (MLEKO) Papryka świeża 50g	BISZKOPTY 20g	Energia [kcal] 2 557,4 Energia [kJ] 10 710,6 Białko ogółem [g] 107,6 białko zwierzęce [g] 59,4 białko roślinne [g] 48,3 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 388,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 Sód [mg] 3 799,8 Potas [mg] 4 688,7 Wapń [mg] 932,9 Fosfor [mg] 1 901,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 46,5 Woda [g] 1 313,1 Popiół [g] 22,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-05 wtorek	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) 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 dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 150g/200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)		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	BISZKOPTY 20g	Energia [kcal] 2 487,3 Energia [kJ] 10 418 Białko ogółem [g] 96,4 białko zwierzęce [g] 52,6 białko roślinne [g] 43,8 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 376,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 2 675,4 Potas [mg] 3 231,9 Wapń [mg] 842,2 Fosfor [mg] 1 430,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 64,1 Woda [g] 1 084,9 Popiół [g] 15,4
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLEKO) 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 dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 150g/200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	Serek homogenizowany owocowy 150g	Pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Herbata b/c 250ml Pasta a'la tatziki 50g (MLEKO) Papryka świeża 50g wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	BISZKOPTY 20g	Energia [kcal] 3 092,6 Energia [kJ] 13 159 Białko ogółem [g] 136,3 białko zwierzęce [g] 84,8 białko roślinne [g] 51,5 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 463,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2 Sód [mg] 3 208,5 Potas [mg] 3 983,5 Wapń [mg] 1 056,9 Fosfor [mg] 2 162,2 Błonnik pokarmowy [g] 38 suma cukrów prostych [g] 112,9 Woda [g] 1 321,8 Popiół [g] 19,7
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z ryżem 350ml (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 dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 150g/200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, 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 wędlina 50g (GLUTEN, JAJA)	BISZKOPTY 20g	Energia [kcal] 2 937,1 Energia [kJ] 12 508,7 Białko ogółem [g] 128,6 białko zwierzęce [g] 82,1 białko roślinne [g] 46,5 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 419,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44 Sód [mg] 2 918,1 Potas [mg] 3 898,7 Wapń [mg] 1 058,1 Fosfor [mg] 1 988,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 99,3 Woda [g] 1 374,7 Popiół [g] 18,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-06 środa	Podstawowa Knułów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) 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 pieczarkowa z makaronem 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pulpet gotowany 80g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki gotowane 200g surówka z ogórka kiszzonego 120 g		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] 2 401,2 Energia [kJ] 9 985,8 Białko ogółem [g] 100 białko zwierzęce [g] 60,1 białko roślinne [g] 39,7 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 346,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 3 807,2 Potas [mg] 4 143,1 Wapń [mg] 807,8 Fosfor [mg] 1 739,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 43,8 Woda [g] 1 287,9 Popiół [g] 19,9
	Cukrzycowa Knułów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) 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 pieczarkowa z makaronem 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pulpet gotowany 80g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki gotowane 200g surówka z ogórka kiszzonego 120 g		Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Papryka świeża 50g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 241,3 Energia [kJ] 9 307,4 Białko ogółem [g] 90,9 białko zwierzęce [g] 54,3 białko roślinne [g] 36,5 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 301 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 3 308 Potas [mg] 3 920,8 Wapń [mg] 575,5 Fosfor [mg] 1 656 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 35 Woda [g] 1 053,9 Popiół [g] 18
	Łatwostawna Knułów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) 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 10 g		kompot 250ml zupa makaronowa 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pulpet gotowany 80g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty pekińskiej 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] 2 363,5 Energia [kJ] 9 897,2 Białko ogółem [g] 104,5 białko zwierzęce [g] 59,9 białko roślinne [g] 44,6 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 345,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 4 300,6 Potas [mg] 4 157,2 Wapń [mg] 714,4 Fosfor [mg] 1 519,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 39,1 Woda [g] 1 255,2 Popiół [g] 20,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-06 środa	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Jajko gotowane 1 szt. (JAJA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Ogórek zielony 50g wędlna 50g (GLUTEN, JAJA)	drożdżowka 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO)	kompot 250ml zupa makaronowa 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pulpet gotowany 80g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z ogórka kiszzonego 120 g Surówka z kapusty pekińskiej 150g ziemniaki gotowane 200g	Gruszka 1 szt.	Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Herbata b/c 250ml wędlna 50g (GLUTEN, JAJA) Ser topiony 35 g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Papryka świeża 50g	sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 3 167,7 Energia [kJ] 13 193,4 Białko ogółem [g] 135 białko zwierzęce [g] 83 białko roślinne [g] 52,1 Tłuszcz [g] 120,2 Węglowodany ogółem [g] 423,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,2 Sód [mg] 5 405,3 Potas [mg] 5 083 Wapń [mg] 1 122 Fosfor [mg] 2 346,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 54,2 Woda [g] 1 711,9 Popiół [g] 26,4
	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, LUBIN) wędlna 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 makaronowa 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pulpet gotowany 80g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z ogórka kiszzonego 150g Surówka z kapusty pekińskiej 150g ziemniaki gotowane 200g	Gruszka 1 szt.	Pieczywo 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 wędlna 50g (GLUTEN, JAJA) Papryka świeża 50g	sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 3 208,5 Energia [kJ] 13 363,6 Białko ogółem [g] 137,9 białko zwierzęce [g] 83 białko roślinne [g] 54,8 Tłuszcz [g] 116,6 Węglowodany ogółem [g] 440 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,1 Sód [mg] 5 943,9 Potas [mg] 5 155,8 Wapń [mg] 1 131,8 Fosfor [mg] 2 415,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 54 Woda [g] 1 754,5 Popiół [g] 28,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-07 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-07 czwartek	Podstawowa Knuarów	Zupa mleczna z pl. żytnimi 300 ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 75 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) Papryka świeża 50g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa brokułowa z kaszą jaglaną 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Filet z kurczaka pieczony 100g Marchewka z groszkiem 120g (STRĄCZKI) 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	Herbatniki 1 szt	Energia [kcal] 2 478 Energia [kJ] 10 378,9 Białko ogółem [g] 100,8 białko zwierzęce [g] 60,2 białko roślinne [g] 40,7 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 363,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,3 Sód [mg] 4 231,2 Potas [mg] 4 523,9 Wapń [mg] 1 217,7 Fosfor [mg] 1 934,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 54,3 Woda [g] 1 201,9 Popiół [g] 23,4
	Cukrzycowa Knuarów	Zupa mleczna z pl. żytnimi 300 ml (MLEKO) 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 brokułowa z kaszą jaglaną 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Filet z kurczaka duszony 100g Marchewka z groszkiem 120g (STRĄCZKI) ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 50g	Herbatniki 1 szt	Energia [kcal] 2 284,3 Energia [kJ] 9 562,4 Białko ogółem [g] 95,4 białko zwierzęce [g] 54,6 białko roślinne [g] 40,8 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 327,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 3 918,4 Potas [mg] 4 394,8 Wapń [mg] 978,7 Fosfor [mg] 1 915,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 suma cukrów prostych [g] 40,5 Woda [g] 1 073,4 Popiół [g] 22,1
	Łatwostrawna Knuarów	Zupa mleczna z pl. żytnimi 300 ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 75 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa brokułowa z kaszą jaglaną 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Filet z kurczaka duszony 100g Marchewka 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 10 g	Herbatniki 1 szt	Energia [kcal] 2 487,1 Energia [kJ] 10 414,4 Białko ogółem [g] 109 białko zwierzęce [g] 66,4 białko roślinne [g] 42,7 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 354,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 4 278,2 Potas [mg] 4 554,6 Wapń [mg] 694,3 Fosfor [mg] 1 710,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 47,9 Woda [g] 1 197,4 Popiół [g] 19,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-07 czwartek	Knurow III Trimestr	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 350 ml (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 10 g wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Jabłko 100 g	kompot 250ml zupa brokułowa z kaszą jaglaną 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Filet z kurczaka pieczony 100g Marchewka z groszkiem 120g (STRĄCZKI) Bukiet jarzyn duszony 150g (ŚMIETANKA) ziemniaki 250g	DESER Z KORONĄ 175G	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 10 g wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Ogórek kiszony 50g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)		Energia [kcal] 3 113,2 Energia [kJ] 13 240,6 Białko ogółem [g] 144 białko zwierzęce [g] 94,2 białko roślinne [g] 49,9 Tłuszcz [g] 119,2 Węglowodany ogółem [g] 412,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,4 Sód [mg] 6 065,1 Potas [mg] 6 005,6 Wapń [mg] 1 492 Fosfor [mg] 2 653,2 Błonnik pokarmowy [g] 54,3 suma cukrów prostych [g] 96,9 Woda [g] 1 756,7 Popiół [g] 29,9
	Knurow Dieta Laktacyjna	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 350 ml (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 10 g wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Jabłko 100 g	kompot 250ml zupa brokułowa z kaszą jaglaną 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Filet z kurczaka pieczony 100g Bukiet jarzyn duszony 150g (ŚMIETANKA) Bukiet jarzyn duszony 150g (ŚMIETANKA) ziemniaki 250g	DESER Z KORONĄ 175G	Pleczywo 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 Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Sałata 10 g Ogórek kiszony 50g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)		Energia [kcal] 3 090,9 Energia [kJ] 13 149,2 Białko ogółem [g] 145,7 białko zwierzęce [g] 94,2 białko roślinne [g] 51,5 Tłuszcz [g] 117,3 Węglowodany ogółem [g] 409,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,8 Sód [mg] 6 369,4 Potas [mg] 5 931,2 Wapń [mg] 1 491,6 Fosfor [mg] 2 645,1 Błonnik pokarmowy [g] 53,9 suma cukrów prostych [g] 95,1 Woda [g] 1 752,8 Popiół [g] 31,3

Oznaczenia alergenów:

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-08 piątek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) Papryka świeża 50g		kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy z kasza jęczmienną 400ml (SELER) Kotlet z jaj 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 250g Surówka coleslaw 120g		Herbata b/c 250ml Pieczywo zwykłe 120g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) zestaw warzyw 50 g	BATON MUSLI	Energia [kcal] 3 031,2 Energia [kJ] 12 544,1 Białko ogółem [g] 125,9 białko zwierzęce [g] 63,6 białko roślinne [g] 62,3 Tłuszcz [g] 116,1 Węglowodany ogółem [g] 415,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,9 Sód [mg] 4 279,6 Potas [mg] 5 206,4 Wapń [mg] 996,7 Fosfor [mg] 2 374,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,8 suma cukrów prostych [g] 39,8 Woda [g] 1 303,6 Popiół [g] 24,8
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 50g		kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy z kasza jęczmienną 400ml (SELER) Kotlet z jaj 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 250g Surówka coleslaw 120g		Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Pomidor 50g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 379,6 Energia [kJ] 9 808,8 Białko ogółem [g] 102,8 białko zwierzęce [g] 56,7 białko roślinne [g] 46,2 Tłuszcz [g] 101,3 Węglowodany ogółem [g] 301,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,5 Sód [mg] 3 555,8 Potas [mg] 4 634,7 Wapń [mg] 682,6 Fosfor [mg] 1 894,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 27 Woda [g] 1 130,5 Popiół [g] 20,4
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Baton pszenny 40g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) Pomidor 50g wędlina 50g (GLUTEN, JAJA)		kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy z kasza jęczmienną 400ml (SELER) Ryba gotowana 80g ziemniaki 250g szpinak gotowany 120g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) sałata - dodatek pomidor 50g	BATON MUSLI	Energia [kcal] 2 582,2 Energia [kJ] 9 674,3 Białko ogółem [g] 110,2 białko zwierzęce [g] 59,6 białko roślinne [g] 109,9 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 321,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 2 973,3 Potas [mg] 4 817,8 Wapń [mg] 799,1 Fosfor [mg] 1 960,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 32,8 Woda [g] 1 167,2 Popiół [g] 19

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-08 piątek	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z pl. owsianymi 350ml (MLEKO) Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) ser żółty gouda 50g (MLEKO) Papryka świeża 50g	SOK OWOCOWY WOSANKA	kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy z kasza jęczmienną 400ml (SELER) Kotlet z jaj 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 250g Surówka coleslaw 120g szpinak gotowany 150g	Serek homogenizowany owocowy 150g	Pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Herbata b/c 250ml wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) sałata - dodatek sałatka jarzynowa 70 g Pomidor 50g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	BATON MUSLI	Energia [kcal] 3 837 Energia [kJ] 15 911,9 Białko ogółem [g] 178,3 białko zwierzęce [g] 99,5 białko roślinne [g] 78,9 Tłuszcz [g] 150,1 Węglowodany ogółem [g] 504,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,2 Sód [mg] 5 364,5 Potas [mg] 6 476,5 Wapń [mg] 1 634,9 Fosfor [mg] 3 390,4 Błonnik pokarmowy [g] 64,2 suma cukrów prostych [g] 62,7 Woda [g] 1 738,2 Popiół [g] 32,2
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pl. owsianymi 350ml (MLEKO) Pieczywo razowe 45g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) ser żółty gouda 50g (MLEKO) Papryka świeża 50g wędlina 50g (GLUTEN, JAJA)	SOK OWOCOWY WOSANKA	kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy z kasza jęczmienną 400ml (SELER) Kotlet z jaj 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 250g surówka coleslaw 150g szpinak gotowany 150g	Serek homogenizowany owocowy 150g	Pieczywo razowe 55g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Herbata b/c 250ml sałata - dodatek sałatka jarzynowa 70 g Pomidor 50g Masło 10g (ŚMIETANKA)	BATON MUSLI	Energia [kcal] 3 639,7 Energia [kJ] 15 086,7 Białko ogółem [g] 173,6 białko zwierzęce [g] 99,3 białko roślinne [g] 74,3 Tłuszcz [g] 143,4 Węglowodany ogółem [g] 470,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,1 Sód [mg] 5 101,4 Potas [mg] 6 293,3 Wapń [mg] 1 615,9 Fosfor [mg] 3 272,8 Błonnik pokarmowy [g] 60,2 suma cukrów prostych [g] 61,8 Woda [g] 1 714,2 Popiół [g] 31
	D. Podstawowa Szpital Psychiatryczny w Katowicach	Kakao 200 ml (MLEKO) Pieczywo zwykłe 150g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) Papryka świeża 50g		Kompot 200ml zupa z czerwonej soczewicy z kasza jęczmienną 300ml (SELER) Kotlet z jaj 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 300g surówka coleslaw 150g	CIASTEczKA ZBOŻOWE 25G	Herbata 200ml Pieczywo zwykłe 150g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Pomidor 50g		Energia [kcal] 2 661,2 Energia [kJ] 10 991 Białko ogółem [g] 114,3 białko zwierzęce [g] 64,2 białko roślinne [g] 50,2 Tłuszcz [g] 100,8 Węglowodany ogółem [g] 365 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,1 Sód [mg] 4 692,9 Potas [mg] 4 721,7 Wapń [mg] 1 123,9 Fosfor [mg] 2 103,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 suma cukrów prostych [g] 35,7 Woda [g] 1 147,4 Popiół [g] 24,3
	2024-11-09 sobota	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 75 g (ŻYTO, 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 ogórkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Risotto mięsno-warzywne 350g + sos pomidorowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA)		Herbata b/c 250ml Pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta jajeczna z chrzanem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SO2, SEZAM) Papryka świeża 50g	Mus owocowy/owocow o-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-09 sobota	Cukrzykowa Knurów	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo razowe krojone 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) serek do chleba 70 g (MLEKO) Ogórek zielony 50g		kompot 250ml zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Risotto mięsno-warzywne 350g + sos pomidorowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA)		Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pasta jajeczna z chrzanem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, S02, SEZAM) Papryka świeża 50g	Mus owocowy/owocow o-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 087,4 Energia [kJ] 8 862,9 Białko ogółem [g] 91,2 białko zwierzęce [g] 59,6 białko roślinne [g] 31,6 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 288,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 1 750,8 Potas [mg] 2 738 Wapń [mg] 645,3 Fosfor [mg] 1 620,6 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 52,6 Woda [g] 951 Popiół [g] 14,1
	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) serek do chleba 70 g (MLEKO) Bułka maślana 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Banan 100 g		kompot 250ml zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Risotto mięsno-warzywne 350g + sos pomidorowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA)		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50g Sałata 10 g	Mus owocowy/owocow o-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 310 Energia [kJ] 9 803 Białko ogółem [g] 92,7 białko zwierzęce [g] 55,7 białko roślinne [g] 36,9 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 346,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 2 563,4 Potas [mg] 2 879,9 Wapń [mg] 755,7 Fosfor [mg] 1 456,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 78,1 Woda [g] 1 048,8 Popiół [g] 16,6
	Knurów III Trzymestr	zupa mleczna z zacierką 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) 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 koperkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Risotto mięsno-warzywne 350g + sos pomidorowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA)	JOGURT OWOCOWY 150ml	Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Herbata b/c 250ml wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Pasta jajeczna z chrzanem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, S02, SEZAM) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Papryka świeża 50g	Mus owocowy/owocow o-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 810,2 Energia [kJ] 11 896,4 Białko ogółem [g] 124,7 białko zwierzęce [g] 86,5 białko roślinne [g] 38,1 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 393 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,7 Sód [mg] 3 004,1 Potas [mg] 3 994 Wapń [mg] 1 129,3 Fosfor [mg] 2 129 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 111,7 Woda [g] 1 405,6 Popiół [g] 19,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-09 sobota	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z zacierką 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) 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 koperkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Risotto mięsno-warzywne 350g + sos pomidorowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA)	JOGURT OWOCOWY 150ml	Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Herbata b/c 250ml Pasta jajeczna z chrzanem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, S02, SEZAM) Papryka świeża 50g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 896,6 Energia [kJ] 12 257,9 Białko ogółem [g] 127,2 białko zwierzęce [g] 86,6 białko roślinne [g] 40,6 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 410,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9 Sód [mg] 3 145,5 Potas [mg] 4 092 Wapń [mg] 1 139,1 Fosfor [mg] 2 192 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 112,1 Woda [g] 1 418,1 Popiół [g] 20,5
	D. Podstawowa Szpital Psychiatryczny w Katowicach	Herbata 200ml Pieczywo zwykłe 150g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) serek do chleba 50g (MLEKO) zupa mleczna z zacierką 250 ml (MLEKO) Banan 100 g		Kompot 200ml Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Risotto mięsno-warzywne 350g + sos pomidorowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA)	HERBATNIKI BE-BE 16G	Herbata 200ml Pieczywo zwykłe 150g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Papryka świeża 50g wędlina 50g (GLUTEN, JAJA)		Energia [kcal] 2 503 Energia [kJ] 10 486,1 Białko ogółem [g] 89,6 białko zwierzęce [g] 49,5 białko roślinne [g] 40,1 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 402,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 2 782,8 Potas [mg] 3 341,6 Wapń [mg] 596,8 Fosfor [mg] 1 522,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 64 Woda [g] 835,7 Popiół [g] 15,9
2024-11-10 niedziela	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 75 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Kielbasa na ciepło 80g Pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki z szynki wieprzowej duszone 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Surówka z kapusty czerwonej 120 g ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Ogórek kiszony 50g Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA)	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 462,9 Energia [kJ] 10 312,4 Białko ogółem [g] 97,9 białko zwierzęce [g] 57,9 białko roślinne [g] 39,9 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 347 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7 Sód [mg] 3 705,8 Potas [mg] 4 366,5 Wapń [mg] 810,1 Fosfor [mg] 1 619,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 41,3 Woda [g] 1 160,7 Popiół [g] 20,2

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-11-10 niedziela	Cukrzykowa Knurów	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 (SMIETANKA) Kielbasa na ciepło 80g Pomidor 50g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki z szynki wieprzowej duszone 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Surówka z kapusty czerwonej 120 g ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Ogórek kiszony 50g Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA)	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 270,8 Energia [kJ] 9 502,5 Białko ogółem [g] 91,3 białko zwierzęce [g] 50,9 białko roślinne [g] 40,4 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 313,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 3 385,7 Potas [mg] 4 279,3 Wapń [mg] 569,8 Fosfor [mg] 1 589,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 27,4 Woda [g] 1 025,3 Popiół [g] 18,9
	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 75 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Kielbasa na ciepło 80g Salata 10 g pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki z szynki wieprzowej duszone 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Buraki gotowane 120g ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) pomidor 50g Salata 10 g wędlina 50g (GLUTEN, JAJA)	HERBATNIKI BE-BE 16G	Energia [kcal] 2 502,5 Energia [kJ] 10 475,9 Białko ogółem [g] 106,3 białko zwierzęce [g] 64,9 białko roślinne [g] 41,4 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 336,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 3 970,7 Potas [mg] 4 230,7 Wapń [mg] 681,2 Fosfor [mg] 1 464,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 50,3 Woda [g] 1 150,3 Popiół [g] 18,8
	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) ser żółty gouda 50g (MLEKO) Pomidor 50g Salata 10 g Kielbasa na ciepło 80g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Banan 100 g	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki z szynki wieprzowej duszone 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Surówka z kapusty czerwonej 120 g ziemniaki 250g Buraki gotowane 150g	serek wiejski 1 szt	Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Herbata b/c 250ml wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) salata - dodatek Twaróg krajanka 60 g (MLEKO, LAKTOZA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Pomidor 50g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 3 081,5 Energia [kJ] 12 901,7 Białko ogółem [g] 153,6 białko zwierzęce [g] 105,7 białko roślinne [g] 47,9 Tłuszcz [g] 117,2 Węglowodany ogółem [g] 393,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,7 Sód [mg] 5 062,3 Potas [mg] 5 900,9 Wapń [mg] 1 457,7 Fosfor [mg] 2 527,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 suma cukrów prostych [g] 68,3 Woda [g] 1 622,4 Popiół [g] 26,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-10 niedziela	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) ser żółty gouda 50g (MLEKO) Pomidor 50g Sałata 10 g Kielbasa na ciepło 80g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Banan 100 g	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki z szynki wieprzowej duszone 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) surówka z kapusty czerwonej 150g Buraki gotowane 150g ziemniaki 250g	serek wiejski 1 szt	Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Herbata b/c 250ml Twaróg krajanka 60 g (MLEKO, LAKTOZA) sałata - dodatek Pomidor 50g wędlina 50g (GLUTEN, JAJA)	HERBATNIKI BE-BE 16G	Energia [kcal] 3 069,2 Energia [kJ] 12 850,7 Białko ogółem [g] 153,2 białko zwierzęce [g] 105,9 białko roślinne [g] 47,3 Tłuszcz [g] 118,5 Węglowodany ogółem [g] 387,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,8 Sód [mg] 5 153,5 Potas [mg] 5 865 Wapń [mg] 1 463,5 Fosfor [mg] 2 476,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 suma cukrów prostych [g] 73,5 Woda [g] 1 640,6 Popiół [g] 27,1
	D. Podstawowa Szpital Psychiatryczny w Katowicach	Herbata 200ml Pieczywo zwykłe 150g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Kielbasa na ciepło 60 g (., SELER, GORCZYCA) zupa mleczna z makaronem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 50g		Kompot 200ml zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki z szynki wieprzowej duszone 100 g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) ziemniaki 300g surówka z kapusty czerwonej 150g	Jabłko 100 g	Herbata 200ml Pieczywo zwykłe 150g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 50g		Energia [kcal] 2 382,2 Energia [kJ] 9 970,9 Białko ogółem [g] 85,9 białko zwierzęce [g] 48,8 białko roślinne [g] 37,3 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 336,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,6 Sód [mg] 3 367,1 Potas [mg] 4 187,6 Wapń [mg] 585,8 Fosfor [mg] 1 431,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 38,7 Woda [g] 1 072,2 Popiół [g] 20,5
	2024-11-11 poniedziałek	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Hummus 50 g Ogórek zielony 50g		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Podudzie z kurczaka pieczone 200g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) ziemniaki gotowane 200g Fasolka szparagowa duszona 120g (STRĄCZKI)		Herbata b/c 250ml Pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Pomidor 50g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-11 poniedziałek	Cukrzykowa Knurów	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) Hummus 50 g Ogórek zielony 50g		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Podudzie z kurczaka pieczone 200g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) ziemniaki gotowane 200g Fasolka szparagowa duszona 120g (STRĄCZKI)		Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 120g (JAJA, SEZAM, SOJA, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlna 50g (GLUTEN, JAJA) Pomidor 50g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 122,7 Energia [kJ] 9 093,3 Białko ogółem [g] 98,7 białko zwierzęce [g] 65,2 białko roślinne [g] 33,5 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 291 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Sód [mg] 2 543,4 Potas [mg] 4 413,3 Wapń [mg] 714,6 Fosfor [mg] 1 722,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 61,3 Woda [g] 1 282,1 Popiół [g] 17,5
	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Baton pszenny 120 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z ziołami 50 g (MLEKO) pomidor 50g Salata 10 g		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Podudzie z kurczaka pieczone 200g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) ziemniaki gotowane 200g Salata lodowa z jogurtem naturalnym 120 g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pomidor 50g Salata 10 g wędlna 50g (GLUTEN, JAJA)	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	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
	Knurów III Trymesitr	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLEKO) Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pasta twarogowa z ziołami 50 g (MLEKO) Ogórek zielony 50g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) wędlna 50g (GLUTEN, JAJA) Salata 10 g	Gruszka 1 szt.	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Podudzie z kurczaka pieczone 200g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) ziemniaki gotowane 200g salata z jogurtem naturalnym 150 g Bukiet jarzyn duszony 120g (ŚMIETANKA)	Jogurt owocowy 150g	Pleczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Herbata b/c 250ml wędlna 50g (GLUTEN, JAJA) ser topiony 50g zestaw warzyw 50 g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Salata 10 g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 901,3 Energia [kJ] 12 364,4 Białko ogółem [g] 146,9 białko zwierzęce [g] 102,5 białko roślinne [g] 44,4 Tłuszcz [g] 109,2 Węglowodany ogółem [g] 368,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,5 Sód [mg] 4 212 Potas [mg] 5 372,6 Wapń [mg] 1 224,9 Fosfor [mg] 2 635,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 suma cukrów prostych [g] 77,3 Woda [g] 1 704,9 Popiół [g] 24,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-11 poniedziałek	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pasta twarogowa z ziołami 50 g (MLEKO) Ogórek zielony 50g Sałata 10 g wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Gruszka 1 szt.	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Podudzie z kurczaka pieczone 200g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) ziemniaki gotowane 200g sałata z jogurtem naturalnym 150 g Bukiet jarzyn duszony 150g (ŚMIETANKA)	Jogurt owocowy 150g	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 ser topiony 50g Sałata 10 g Pomidor 50g wędlina 50g (GLUTEN, JAJA)	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 893,3 Energia [kJ] 12 330,5 Białko ogółem [g] 147,6 białko zwierzęce [g] 102,5 białko roślinne [g] 45,1 Tłuszcz [g] 107,7 Węglowodany ogółem [g] 369,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,4 Sód [mg] 4 604,8 Potas [mg] 5 453,1 Wapń [mg] 1 230,3 Fosfor [mg] 2 642,7 Błonnik pokarmowy [g] 43 suma cukrów prostych [g] 77,5 Woda [g] 1 722 Popiół [g] 25,8
	D. Podstawowa Szpital Psychiatryczny w Katowicach	Herbata 200ml Pieczywo zwykłe 150g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Hummus 50 g Zupa mleczna z ryżem 250 ml (MLEKO) Ogórek zielony 50g		Kompot 200ml zupa rosół z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Podudzie z kurczaka pieczone 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	Jabłko 100 g	Herbata 200ml Pieczywo zwykłe 150g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Pomidor 50g wędlina 50g (GLUTEN, JAJA)		Energia [kcal] 1 957,4 Energia [kJ] 8 204 Białko ogółem [g] 84,2 białko zwierzęce [g] 57,3 białko roślinne [g] 26,9 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 277,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 2 872,3 Potas [mg] 2 515,5 Wapń [mg] 502,6 Fosfor [mg] 1 375,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 42,1 Woda [g] 736 Popiół [g] 13,9
2024-11-12 wtorek	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z kaszą manna 300ml (MLEKO, GLUTEN) 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 grochówka 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA) Gulasz wieprzowy 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kasza jęczmienna gotowana 200g surówka z ogórka kiszzonego 120 g		Herbata b/c 250ml Pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta a'la tzatziki 50g (MLEKO) 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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-11-12 wtorek	Cukrzykowa Knurów	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) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Pomidor 50g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa grochówka 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA) Gulasz wieprzowy 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) surówka z ogórka kiszzonego 120 g Kasza jęczmienna gotowana 200g			Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta a'la tzatziki 50g (MLEKO) 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 Knurów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) 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 ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gulasz wieprzowy 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kasza jęczmienna gotowana 200g Brokuły duszone 120g			Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) 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
	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN) 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/owocow o-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gulasz wieprzowy 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kasza jęczmienna gotowana 200g surówka z ogórka kiszzonego 150g Brokuły duszone 120g	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 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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-12 wtorek	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manna 350ml (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo razowe 45g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) 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/owocow o-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gulasz wieprzowy 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kasza jęczmienna gotowana 200g surówka z ogórka kiszzonego 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 (SMIETANKA) Pasta a'la tzatziki 50g (MLEKO) Herbata b/c 250ml Papryka świeża 50g wędlina 50g (GLUTEN, JAJA)	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
	D. Podstawowa Szpital Psychiatryczny w Katowicach	Kakao 200 ml (MLEKO) Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Dżem 50g (S02) zupa mleczna z kaszą manna 200ml (MLEKO, GLUTEN)		Kompot 200ml Zupa grochówka 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA) Gulasz wieprzowy 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) surówka z ogórka kiszzonego 150g Kasza jęczmienna 300g	Mus owocowy/owocow o-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Herbata 200ml Pieczywo zwykłe 150g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Pasta a'la tzatziki 60g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Papryka świeża 50g		Energia [kcal] 2 461,8 Energia [kJ] 10 515,4 Białko ogółem [g] 86,9 białko zwierzęce [g] 46,8 białko roślinne [g] 40,2 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 358,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,3 Sód [mg] 2 723,1 Potas [mg] 3 296,2 Wapń [mg] 769,4 Fosfor [mg] 1 544,2 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 81,5 Woda [g] 1 089,8 Popiół [g] 18
	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z kaszą manna 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbozowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Chleb zwykły 75 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Ogórek zielony 50g		kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Naleśniki z serem 350g (MLEKO, GLUTEN) surówka z marchewki i jabłka 120g		Herbata b/c 250ml Pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Papryka świeża 50g	sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 2 508,7 Energia [kJ] 10 436,8 Białko ogółem [g] 102,7 białko zwierzęce [g] 60,9 białko roślinne [g] 41,7 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 363,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 3 198 Potas [mg] 3 408,1 Wapń [mg] 1 094,8 Fosfor [mg] 1 708,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 54,4 Woda [g] 1 283 Popiół [g] 17,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-13, środa	Cukrzykowa Knurów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo razowe krojone 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJA) Ogórek zielony 50g		kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Naleśniki z serem 350g (MLEKO, GLUTEN) surówka z marchewki i jabłka 120g		Herbata b/c 250ml Pieczywo razowe krojone 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Papryka świeża 50g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 348,8 Energia [kJ] 9 758,4 Białko ogółem [g] 93,6 białko zwierzęce [g] 55,1 białko roślinne [g] 38,5 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 318,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 2 698,8 Potas [mg] 3 185,8 Wapń [mg] 862,5 Fosfor [mg] 1 624,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 45,6 Woda [g] 1 049 Popiół [g] 15,7
	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) pomidor 50g Salata 10 g		kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Naleśniki z serem 350g (MLEKO, GLUTEN) surówka z marchewki i jabłka 120g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) pomidor 50g salata - dodatek	sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 2 564,5 Energia [kJ] 10 739,6 Białko ogółem [g] 106,7 białko zwierzęce [g] 60,8 białko roślinne [g] 46 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 361,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,3 Sód [mg] 3 685 Potas [mg] 3 413,3 Wapń [mg] 964,1 Fosfor [mg] 1 516,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 50,3 Woda [g] 1 238,6 Popiół [g] 16,9
	Knurów III Trymesitr	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Jajko gotowane 1 szt. (JAJA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Ogórek zielony 50g wędlina 50g (GLUTEN, JAJA)	drożdżowka 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO)	kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Naleśniki z serem 350g (MLEKO, GLUTEN) surówka z marchewki i jabłka 120g surówka z marchewki i jabłka 150g	Gruszka 1 szt.	Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) 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] 3 319,7 Energia [kJ] 13 830,6 Białko ogółem [g] 137,2 białko zwierzęce [g] 83,9 białko roślinne [g] 53,4 Tłuszcz [g] 122,2 Węglowodany ogółem [g] 457,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,8 Sód [mg] 4 494,8 Potas [mg] 4 544,6 Wapń [mg] 1 383,6 Fosfor [mg] 2 349,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 suma cukrów prostych [g] 75 Woda [g] 1 724,2 Popiół [g] 22,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-13, środa	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) 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 jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Naleśniki z serem 350g (MLEKO, GLUTEN) surówka z marchewki i jabłka 150g surówka z marchewki i jabłka 150g	Gruszka 1 szt.	Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Ser topiony 35 g Herbata b/c 250ml wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Papryka świeża 50g	sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 3 461,6 Energia [kJ] 14 424,6 Białko ogółem [g] 139,8 białko zwierzęce [g] 83,9 białko roślinne [g] 55,8 Tłuszcz [g] 126,4 Węglowodany ogółem [g] 482,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,6 Sód [mg] 4 636,7 Potas [mg] 4 652,9 Wapń [mg] 1 393,7 Fosfor [mg] 2 412,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 suma cukrów prostych [g] 82,4 Woda [g] 1 749 Popiół [g] 22,9
	D. Podstawowa Szpital Psychiatryczny w Katowicach	Herbata 200ml Pieczywo zwykłe 150g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Jajko klasy L 50 g (JAJA) zupa mleczna z kaszą manną 250 ml (MLEKO, GLUTEN) Ogórek zielony 50g		Kompot 200ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pierogi leniwe polane masłem i tartą bułką 300g (MLEKO) surówka z marchewki i jabłka 150g	Gruszka 100g	Herbata 200ml Pieczywo zwykłe 150g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Jajko klasy L 50 g (JAJA) Papryka świeża 50g		Energia [kcal] 2 406,1 Energia [kJ] 9 924,3 Białko ogółem [g] 84,1 białko zwierzęce [g] 48,2 białko roślinne [g] 36 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 383,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 2 172,4 Potas [mg] 4 201,2 Wapń [mg] 768,6 Fosfor [mg] 1 656,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 60,5 Woda [g] 1 271,6 Popiół [g] 17,5
	Podstawowa Knurów	Zupa mleczna z pł. żytnimi 300 ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 75 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) Papryka świeża 50g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Medaliony z indyka pieczone 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) surówka z kapusty pekińskiej 120g ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 50g	Herbatniki 1 szt	Energia [kcal] 2 458,9 Energia [kJ] 10 297 Białko ogółem [g] 101,2 białko zwierzęce [g] 61,6 białko roślinne [g] 39,6 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 365,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,7 Sód [mg] 4 389,3 Potas [mg] 4 531,2 Wapń [mg] 1 211,4 Fosfor [mg] 1 951,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 52 Woda [g] 1 243,4 Popiół [g] 25,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-14 czwartek	Cukrzycowa Knurów	Zupa mleczna z pł. żytnimi 300 ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pleczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) Ogórek zielony 50g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Medaliony z indyka 100g surówka z kapusty pekińskiej 120g ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Pleczywo razowe krojone 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 50g	Herbatniki 1 szt	Energia [kcal] 2 238,3 Energia [kJ] 9 368,9 Białko ogółem [g] 90,6 białko zwierzęce [g] 50,9 białko roślinne [g] 39,7 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 330,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1 Sód [mg] 4 046,1 Potas [mg] 4 296,1 Wapń [mg] 971,3 Fosfor [mg] 1 872 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 38,2 Woda [g] 1 095,1 Popiół [g] 23,8
	Łatwostrawna Knurów	Zupa mleczna z pł. żytnimi 300 ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Baton pszenny 75 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Salata 10 g pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Medaliony z indyka 100g surówka z kapusty pekińskiej 120g ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) pomidor 50g Salata 10 g	Herbatniki 1 szt	Energia [kcal] 2 427,4 Energia [kJ] 10 160,3 Białko ogółem [g] 104,7 białko zwierzęce [g] 62,7 białko roślinne [g] 42 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 355,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 4 433,5 Potas [mg] 4 596,3 Wapń [mg] 700,8 Fosfor [mg] 1 689,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 46,4 Woda [g] 1 240,6 Popiół [g] 21,4
	Knurów III Trymesitr	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 350 ml (MLEKO) Pleczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) ser żółty gouda 50g (MLEKO) Ogórek zielony 50g Salata 10 g wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Jabłko 100 g	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Medaliony z indyka pieczone 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) surówka z kapusty pekińskiej 120g Bukiet jarzyn duszonych 150g (SMIETANKA) ziemniaki 250g	DESER Z KORONĄ 175G	Pleczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Herbata b/c 250ml Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Salata 10 g wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Ogórek kiszony 50g Mus owocowy/owocow o-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)		Energia [kcal] 3 094 Energia [kJ] 13 158,7 Białko ogółem [g] 144,4 białko zwierzęce [g] 95,7 białko roślinne [g] 48,8 Tłuszcz [g] 122 Węglowodany ogółem [g] 415,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,8 Sód [mg] 6 223,2 Potas [mg] 6 012,8 Wapń [mg] 1 485,7 Fosfor [mg] 2 669,8 Błonnik pokarmowy [g] 52 suma cukrów prostych [g] 94,6 Woda [g] 1 798,3 Popiół [g] 31,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-14 czwartek	Knurów Dieta Laktacyjna	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 350 ml (MLEKO) Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) ser żółty gouda 50g (MLEKO) Ogórek zielony 50g Salata 10 g wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Jabłko 100 g	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Medaliony z indyka pieczone 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Bukiet jarzyn duszony 150g (SMIETANKA) Bukiet jarzyn duszony 150g (SMIETANKA) ziemniaki 250g	DESER Z KORONĄ 175G	Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Herbata b/c 250ml Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Salata 10 g Ogórek kiszony 50g Mus owocowy/owocow o-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)		Energia [kcal] 3 138,1 Energia [kJ] 13 342,9 Białko ogółem [g] 146,7 białko zwierzęce [g] 95,7 białko roślinne [g] 51,1 Tłuszcz [g] 124,6 Węglowodany ogółem [g] 420,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,4 Sód [mg] 6 417,1 Potas [mg] 6 095,4 Wapń [mg] 1 465,2 Fosfor [mg] 2 665,5 Błonnik pokarmowy [g] 54 suma cukrów prostych [g] 94,7 Woda [g] 1 779,9 Popiół [g] 32,1
	D. Podstawowa Szpital Psychiatryczny w Katowicach	Herbata 200ml Pieczywo zwykłe 150g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250 ml (MLEKO) Ogórek zielony 50g		Kompot 200ml zupa krupnik 300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Medaliony z indyka pieczone 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej 150g	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Herbata 200ml Pieczywo zwykłe 150g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 50g (GLUTEN, JAJA) Ogórek kiszony 50g		Energia [kcal] 2 494,2 Energia [kJ] 10 440 Białko ogółem [g] 102,3 białko zwierzęce [g] 62,1 białko roślinne [g] 40,2 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 372,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,1 Sód [mg] 4 477,6 Potas [mg] 4 857,5 Wapń [mg] 1 018,7 Fosfor [mg] 1 995,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 suma cukrów prostych [g] 43,8 Woda [g] 1 162,1 Popiół [g] 24,6

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,
JĘCZMIEN - JĘCZMIEN,
LAKTOZA - LAKTOZA,
PISTACJE - PISTACJE,
ŚMIETANKA - ŚMIETANKA,
SERWATKA - SERWATKA,
ORZ BRAZYL - ORZECZ BRAZYL,