

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-11-11 sobota	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g ogórek małosolny 50g		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g fasolka szparagowa 120g (STR)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser żółty 50g (MLE) sałata - dodatek	Energia [kcal] 223,2 Białko ogółem [g] 90,1 Witamina C [mg] 102,7 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 341,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Procent energii z białka [%] 0,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5
	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g ogórek małosolny 50g		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) fasolka szparagowa 120g (STR) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser żółty 50g (MLE) sałata - dodatek	Energia [kcal] 1967,8 Białko ogółem [g] 83,3 Witamina C [mg] 118,1 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 298,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Procent energii z białka [%] 165,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9
	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLU, JAJ) sos dietetyczny 100ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g sałata z jogurtem 120g (MLE, GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2039,8 Białko ogółem [g] 87,7 Witamina C [mg] 94,1 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 301,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 Procent energii z białka [%] 0,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-11 do dnia 2023-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-11-11 sobota	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z zacierką 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) wędlina lux 50g ogórek małosolny 50g sałata - dodatek pasztet drobiowy 50g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR)	maślanka 1szt (MLE)	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) sałata z jogurtem 120g (GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ) fasolka szparagowa 150g (STR) sos pieczarkowy (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLU, JAJ) ziemniaki 250g	ciastka owsiane 70g (MLE, GLU, JAJ, ŻYT)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml ser żółty 50g (MLE) pomidor 50g wędlina 30g (SEL, GOR) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2195,6 Białko ogółem [g] 102,5 Witamina C [mg] 121,1 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 282,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Procent energii z białka [%] 2,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,5
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z zacierką 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) wędlina lux 50g ogórek małosolny 50g sałata - dodatek pasztet drobiowy 50g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR)	maślanka 1szt (MLE)	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLU, JAJ) fasolka szparagowa 150g (STR) sałata z jogurtem 150g (GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g sos pieczarkowy (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	ciastka owsiane 70g (MLE, GLU, JAJ, ŻYT)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml ser żółty 50g (MLE) pomidor 50g wędlina 30g (SEL, GOR) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2199,8 Białko ogółem [g] 102,9 Witamina C [mg] 125 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 283,8 Błonnik pokarmowy [g] 29 Procent energii z białka [%] 18,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-11-12 niedziela	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kielbaska na ciepło 100g (MWŁ, MWP, SEL, GOR) pomidor 50g musztarda 10g (GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet z kurczaka smażony 100g (GLU, JAJ) ziemniaki 200g surówka z kapusty czerwonej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser topiony 50g (MLE) ogórek zielony 50g	Energia [kcal] 2349,6 Białko ogółem [g] 75,5 Witamina C [mg] 174,2 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 331,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Procent energii z białka [%] 15,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,1
	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kielbaska na ciepło 100g (MWŁ, MWP, SEL, GOR) pomidor 50g musztarda 10g (GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet z kurczaka smażony 100g (GLU, JAJ) surówka z kapusty czerwonej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser topiony 50g (MLE) ogórek zielony 50g	Energia [kcal] 1942,1 Białko ogółem [g] 61,7 Witamina C [mg] 167,5 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 260 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Procent energii z białka [%] 15,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) kielbaska na ciepło 100g (MWŁ, MWP, SEL, GOR) pomidor 50g ketchup (GLU, GOR, ŁUB)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) roladka drobiowa gotowana w sosie własnym 100g (GLU, SEL, GOR, SEZ) cukinia 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2134,9 Białko ogółem [g] 96,5 Witamina C [mg] 95,6 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 281,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 Procent energii z białka [%] 18,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-11-12 niedziela	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) kielbaska na ciepło 100g (MWL, MWP, SEL, GOR) ogórek konserwowy 50g sałata - dodatek ser żółty 30g (MLE) musztarda 10g (GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet z kurczaka smażony 100g (GLU, JAJ) surówka z kapusty czerwonej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) cukinia 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	ciasto 70g (MLE, GLU, JAJ, OAR, SEZ, ŻYT)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SEL, GOR) ogórek zielony 50g sałata - dodatek ser topiony 100g (MLE)	Energia [kcal] 2 508,4 Białko ogółem [g] 99,3 Witamina C [mg] 210,9 Tłuszcz [g] 111,6 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Procent energii z białka [%] 27 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,6
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) kielbaska na ciepło 100g (MWL, MWP, SEL, GOR) ogórek konserwowy 50g sałata - dodatek ser żółty 30g (MLE) musztarda 10g (GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet z kurczaka smażony 100g (GLU, JAJ) surówka z kapusty czerwonej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) cukinia 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	ciasto 70g (MLE, GLU, JAJ, OAR, SEZ, ŻYT)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SEL, GOR) ogórek zielony 50g sałata - dodatek ser topiony 100g (MLE)	Energia [kcal] 2 943,9 Białko ogółem [g] 118,3 Witamina C [mg] 211,1 Tłuszcz [g] 138 Węglowodany ogółem [g] 337,4 Błonnik pokarmowy [g] 31 Procent energii z białka [%] 24,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,3

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-11-13 poniedziałek	Podstawowa Knurów		zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 300ml (MLE, OZI, OAR) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasztet pieczony 50g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR) ogórek małosolny 50g		kompot 250ml zupa grochówka 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) potrawka z kurczaka duszona z warzywami 250g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryż 200g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek	Energia [kcal] 2162 Białko ogółem [g] 88,1 Witamina C [mg] 31,1 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 340,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Procent energii z białka [%] 44,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6
	Cukrzycowa Knurów		zupa mleczna z płatkami kukurdzianymi 300ml (MLE, OZI, OAR) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasztet pieczony 50g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR) ogórek małosolny 50g		kompot 250ml zupa grochówka 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) potrawka z kurczaka duszona z warzywami 250g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryż 200g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek	Energia [kcal] 1977,4 Białko ogółem [g] 93,2 Witamina C [mg] 31,1 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 292,1 Błonnik pokarmowy [g] 32 Procent energii z białka [%] 52,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7
	Łatwostrawna Knurów		zupa mleczna z płatkami kukurdzianymi 300ml (MLE, OZI, OAR) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) pomidor 50g		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) potrawka z kurczaka duszona z warzywami 250g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryż 200g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek	Energia [kcal] 2001 Białko ogółem [g] 96,1 Witamina C [mg] 58,9 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 306,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 Procent energii z białka [%] 30,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-11-13 poniedziałek	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 350ml (MLE, OZI, OAR) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pasztet pieczony 50g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR) sałata - dodatek ogórek małosolny 50g serek naturalny 50g (MLE, GLU)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) potrawka z kurczaka duszona z warzywami 250g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) szpinak gotowany 150g surówka z kapusty pekińskiej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryż 200g	jogurt z musli 150g	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml ser żółty 50g (MLE) sałatka z pomidorów i bazyli 150g wędlina lux 50g	Energia [kcal] 2123,6 Białko ogółem [g] 98,2 Witamina C [mg] 194,4 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 279,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Procent energii z białka [%] 18,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,7
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 350ml (MLE, OZI, OAR) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pasztet pieczony 50g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR) sałata - dodatek ogórek małosolny 50g serek naturalny 50g (MLE, GLU)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) potrawka z kurczaka duszona z warzywami 250g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) szpinak gotowany 150g ryż 200g	jogurt z musli 150g	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml ser żółty 50g (MLE) sałatka z pomidorów i bazyli 150g wędlina lux 50g	Energia [kcal] 2213,2 Białko ogółem [g] 98,3 Witamina C [mg] 197,1 Tłuszcz [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 279,5 Błonnik pokarmowy [g] 32 Procent energii z białka [%] 20,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,4

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-11-14 wtorek	Podstawowa Knuarów		zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) jajko 1 szt (JAJ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) szuka mięsa duszona w sosie własnym 200g kasza jęczmienna 200g (GLU) kapusta kiszona gotowana 120g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) serek do chleba z chrzanem 60g (MLE) ogórek konserwowy 50g sałatka ryżowa 150g (GLU, JAJ, SEL, S02, STR, GOR, SEZ, ŁUB)	Energia [kcal] 2255,5 Białko ogółem [g] 104 Witamina C [mg] 53 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Procent energii z białka [%] 19,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8
	Cukrzycowa Knuarów		zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) jajko 1 szt (JAJ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) szuka mięsa duszona w sosie własnym 200g kasza jęczmienna 250g (GLU) kapusta kiszona gotowana 120g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) serek do chleba z chrzanem 60g (MLE) ogórek konserwowy 50g sałatka ryżowa 150g (GLU, JAJ, SEL, S02, STR, GOR, SEZ, ŁUB)	Energia [kcal] 1971,1 Białko ogółem [g] 105,2 Witamina C [mg] 50,5 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 258,9 Błonnik pokarmowy [g] 29 Procent energii z białka [%] 28,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8
	Łatwostrawna Knuarów		zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) pomidor 50g		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) szuka mięsa duszona w sosie własnym 200g kasza jęczmienna 250g (GLU) sałata z sosem vinegrette 120g (GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) serek do chleba z koperkiem 60g (MLE) sałata - dodatek sałatka ryżowa 150g (GLU, JAJ, SEL, S02, STR, GOR, SEZ, ŁUB)	Energia [kcal] 2234,4 Białko ogółem [g] 123,2 Witamina C [mg] 39,4 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 287,4 Błonnik pokarmowy [g] 15,4 Procent energii z białka [%] 29,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-11-11-14 wtorek	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) wędlina 50g (SEL, GOR) sałata - dodatek pomidor 30g jajko 1szt (JAJ)	serek wiejski 1 szt	kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) sztuka mięsa duszona w sosie własnym 200g kapusta kiszona gotowana 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kasza jęczmienna 250g (GLU) sałata z sosem vinegrette 120g (GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ)	ciastka 70g (MLE, GLU, JAJ, ŻYT)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml serek do chleba z chrzanem 50g (MLE) sałata - dodatek wędlina 30g (SEL, GOR) ogórek konserwowy 50g sałatka ryżowa 150g (GLU, JAJ, SEL, SO2, STR, GOR, SEZ, ŁUB)	Energia [kcal] 2346,7 Białko ogółem [g] 130,4 Witamina C [mg] 80,4 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 299,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Procent energii z białka [%] 23 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) wędlina 50g (SEL, GOR) sałata - dodatek pomidor 30g jajko 1szt (JAJ)	serek wiejski 1 szt	kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) sztuka mięsa duszona w sosie własnym 200g kapusta kiszona gotowana 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kasza jęczmienna 250g (GLU) sałata z sosem vinegrette 150g (GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ)	ciastka 70g (MLE, GLU, JAJ, ŻYT)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml serek do chleba z chrzanem 50g (MLE) sałata - dodatek wędlina 30g (SEL, GOR) ogórek konserwowy 50g sałatka ryżowa 150g (SEL, GOR)	Energia [kcal] 2369 Białko ogółem [g] 145,6 Witamina C [mg] 61,9 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 290,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Procent energii z białka [%] 32,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5
	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser żółty 50g (MLE) pomidor 50g		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) befszyk smażony z cebulką 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) ziemniaki 250g buraki 120g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLU, JAJ, SEL, SEZ) papryka świeża 50g	Energia [kcal] 2381,1 Białko ogółem [g] 96 Witamina C [mg] 160,4 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 337,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Procent energii z białka [%] 15,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-11-15 środa	Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser żółty 50g (MLE) pomidor 50g		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) befsztyk smażony z cebulką 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) ziemniaki 250g buraki 120g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLU, JAJ, SEL, SEZ) papryka świeża 50g	Energia [kcal] 2336,1 Białko ogółem [g] 101 Witamina C [mg] 180,3 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 321,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Procent energii z białka [%] 31 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) pomidor 50g		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) klopsik drobiowy gotowany w sosie pietruszkowy m 200g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) ziemniaki 250g buraki 120g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) pomidor 50g pasta z białek z koperkiem 60g (JAJ)	Energia [kcal] 2077,1 Białko ogółem [g] 94,7 Witamina C [mg] 98,3 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 305,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 Procent energii z białka [%] 20,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLU) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) ser żółty 50g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) befsztyk smażony z cebulką 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) ziemniaki 250g buraki 120g Marchewka gotowana 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	drożdżówka	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SEL, GOR) sałata - dodatek papryka świeża 50g ser topiony 50g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLU, JAJ, SEL, SEZ)	Energia [kcal] 2579,2 Białko ogółem [g] 113,3 Witamina C [mg] 176,6 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 338,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Procent energii z białka [%] 17,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA	
2023-11-15 środa	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLU) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) ser żółty 50g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) befsztyk smażony z cebulką 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) ziemniaki 250g buraki 150g Marchewka gotowana 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	drożdżówka	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SEL, GOR) sałata - dodatek papryka świeża 50g ser topiony 50g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLU, JAJ, SEL, SEZ)	Energia [kcal] 2 589,5 Białko ogółem [g] 113,6 Witamina C [mg] 177,3 Tłuszcz [g] 99,8 Węglowodany ogółem [g] 339,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Procent energii z białka [%] 17,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45	
	2023-11-16 czwartek	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) dżem 50g (S02) owoc 1sztuka bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ)		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) udko panierowane smażone 1szt (GLU, SEL, GOR, SEZ) ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 120g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) sałatka jarzynowa 150g sałata - dodatek wędlina 30g	Energia [kcal] 2 557,9 Białko ogółem [g] 92,6 Witamina C [mg] 108,5 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 420,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Procent energii z białka [%] 16 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4
		Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser topiony 50g (MLE) owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) udko panierowane smażone 1szt (GLU, SEL, GOR, SEZ) ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 120g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) sałatka jarzynowa 150g sałata - dodatek wędlina 30g	Energia [kcal] 2 272,9 Białko ogółem [g] 102,2 Witamina C [mg] 100,3 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 309,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Procent energii z białka [%] 33,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-11-16 czwartek	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) dżem 50g (S02) owoc 1 sztuka bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ)		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) udko z kurczaka gotowane w sosie 1 szt ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 120g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) sałatka jarzynowa 150g pomidor 50g wędlina 30g	Energia [kcal] 2379,3 Białko ogółem [g] 85,7 Witamina C [mg] 119,5 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 388,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Procent energii z białka [%] 16 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9
	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) twarożek 100g (MLE) dżem 50g (S02) owoc 1 sztuka	maślanka owocowa 200 ml (MLE)	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) udko panierowane smażone 1szt (GLU, SEL, GOR, SEZ) ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 150g cukinia 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)	kaszka smak i ja 1 szt (MLE)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml sałatka jarzynowa 150g sałata - dodatek wędlina lux 50g	Energia [kcal] 2884 Białko ogółem [g] 151,5 Witamina C [mg] 119,7 Tłuszcz [g] 105,5 Węglowodany ogółem [g] 361,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Procent energii z białka [%] 33,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) twarożek 100g (MLE) dżem 50g (S02) owoc 1 sztuka	maślanka owocowa 200 ml (MLE)	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) udko panierowane smażone 1szt (GLU, SEL, GOR, SEZ) ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 150g cukinia 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)	kaszka smak i ja 1 szt (MLE)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml sałatka jarzynowa 150g sałata - dodatek wędlina lux 50g	Energia [kcal] 2891,5 Białko ogółem [g] 152,1 Witamina C [mg] 124,2 Tłuszcz [g] 105,6 Węglowodany ogółem [g] 363,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Procent energii z białka [%] 33 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-11-17 piątek	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasta śledziowa 60g (MLE, GLU, OZI, OAR, SEL, RYB, GOR, SEZ) ogórek małosolny 50g		kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba smażona 80g (MLE, GLU, JAJ, SEL, RYB, SEZ, ŻYT) surówka z kapusty kiszanej 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g	Energia [kcal] 2163,9 Białko ogółem [g] 83 Witamina C [mg] 113,6 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 338,4 Błonnik pokarmowy [g] 27 Procent energii z białka [%] 14,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28
	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasta śledziowa 60g (MLE, GLU, OZI, OAR, SEL, RYB, GOR, SEZ) ogórek małosolny 50g		kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba smażona 80g (MLE, GLU, JAJ, SEL, RYB, SEZ, ŻYT) surówka z kapusty kiszanej 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g	Energia [kcal] 1941,8 Białko ogółem [g] 84,9 Witamina C [mg] 129,3 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 296,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Procent energii z białka [%] 40,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1
	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) pasta rybna 60g (MLE, GLU, RYB, SKO, MIĘ, GOR) pomidor 50g		kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba gotowana 80g (SEL, RYB, SOJ, GOR, SEZ) sos dietetyczny 100ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) brokuły 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g	Energia [kcal] 2002,7 Białko ogółem [g] 89,8 Witamina C [mg] 170,3 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 298,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Procent energii z białka [%] 18,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-11-17 piątek	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pasta śledziowa 60g (MLE, GLU, OZI, OAR, SEL, RYB, GOR, SEZ) ogórek małosolny 50g ser topiony 50g (MLE)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba smażona 80g (MLE, GLU, JAJ, SEL, RYB, SEZ, ŻYT) surówka z kapusty kiszanej 120g Brokoły 150g ziemniaki 250g	deser mleczno -ryżowy 1 szt (MLE, OAR, SEZ)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml wędlina lux 50g papryka konserwowa 50g (S02) hummus 60g (GOR, SEZ, ŁUB)	Energia [kcal] 1983,1 Białko ogółem [g] 82,5 Witamina C [mg] 217,2 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 274,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Procent energii z białka [%] 15,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pasta śledziowa 60g (MLE, GLU, OZI, OAR, SEL, RYB, GOR, SEZ) ogórek małosolny 50g jajko 1szt (JAJ)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba smażona 80g (MLE, GLU, JAJ, SEL, RYB, SEZ, ŻYT) Brokoły 150g surówka z kapusty kiszanej 150g ziemniaki 250g	deser mleczno -ryżowy 1 szt (MLE, OAR, SEZ)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) wędlina lux 50g herbata b/c 250ml papryka konserwowa 50g (S02) hummus 60g (GOR, SEZ, ŁUB)	Energia [kcal] 2030,3 Białko ogółem [g] 91,6 Witamina C [mg] 222 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 325,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Procent energii z białka [%] 16,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9
	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) ogórek zielony 50g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) Fasolka po bretońsku 300g (GLU, SEL, STR) bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) pomidor 50g	Energia [kcal] 2171,6 Białko ogółem [g] 107,4 Witamina C [mg] 77,2 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 324,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Procent energii z białka [%] 20,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-11-18 sobota	Cukrzykowa Knurów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) ogórek zielony 50g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) Fasolka po bretońsku 300g (GLU, SEL, STR) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) pomidor 50g	Energia [kcal] 1799 Białko ogółem [g] 96,2 Witamina C [mg] 74,7 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 261,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Procent energii z białka [%] 22,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28
	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) gulasz mięsno-warzywny 200g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryż 200g marchewka gotowana 120g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) pomidor 50g	Energia [kcal] 2011,7 Białko ogółem [g] 106,3 Witamina C [mg] 87,1 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 289,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Procent energii z białka [%] 26,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7
	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) wędlina 50g (SEL, GOR) ogórek zielony 50g sałata - dodatek ser topiony 50g (MLE)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) gulasz mięsno-warzywny 200g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryż 200g Marchewka gotowana 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) sałatka szwedzka 120g	serek homogenizowany 1 szt	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SEL, GOR) sałatka wiosenna 150g (MLE, GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ) ser żółty 30g (MLE)	Energia [kcal] 2121,9 Białko ogółem [g] 131,8 Witamina C [mg] 109,2 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 247,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Procent energii z białka [%] 30,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-11-18 sobota	Knurow Dieta Laktacyjna		zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) wędlina 50g (SEL, GOR) ogórek zielony 50g sałata - dodatek ser topiony 50g (MLE)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) gulasz mięsno-warzywny 200g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryż 200g sałatka szwedzka 150g Marchewka gotowana 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	serek homogenizowany 1 szt	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) herbata b/c 250ml sałatka wiosenna 150g (MLE, GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ) ser żółty 30g (MLE)	Energia [kcal] 2 312,2 Białko ogółem [g] 148,2 Witamina C [mg] 94,4 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 294,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Procent energii z białka [%] 32,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,1
			zupa mleczna z zacierką 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) parówka 100g (MWŁ, MWP, SEL, GOR) ketchup (GLU, GOR, ŁUB) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet z kurczaka smażony 100g (GLU, JAJ) surówka z kapusty czerwonej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) twarożek z ziołami 60g (MLE, SEL) ogórek konserwowy 50g	Energia [kcal] 2 129,5 Białko ogółem [g] 72,6 Witamina C [mg] 159,2 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Procent energii z białka [%] 16,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4
			zupa mleczna z zacierką 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 15g (MLE) Parówka 100g (MWŁ, MWP, SEL, GOR) ketchup (GLU, GOR, ŁUB) sałata - dodatek pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet z kurczaka smażony 100g (GLU, JAJ) surówka z kapusty czerwonej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) twarożek z ziołami 60g (MLE, SEL) ogórek konserwowy 50g	Energia [kcal] 2 142,3 Białko ogółem [g] 72,3 Witamina C [mg] 156,7 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 349 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 Procent energii z białka [%] 15,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-11-19 niedziela	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) Parówka 100g (MWŁ, MWP, SEL, GOR) ketchup (GLU, GOR, ŁUB) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) roladka drobiowa gotowana w sosie własnym 100g (GLU, SEL, GOR, SEZ) cukinia 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) twarożek z ziołami 60g (MLE) pomidor 50g	Energia [kcal] 2080,2 Białko ogółem [g] 94,2 Witamina C [mg] 95,6 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 282,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,2 Procent energii z białka [%] 18,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z zacierką 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) kielbaska na ciepło 100g (MWŁ, MWP, SEL, GOR) pomidor 30g jajko 1szt (JAJ) sałata - dodatek	Kefir (MLE)	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet z kurczaka smażony 100g (GLU, JAJ) surówka z kapusty czerwonej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) cukinia 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	owoc 1sztuka	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml wędlna 30g (SEL, GOR) sałata - dodatek twarożek z ziołami 60g (MLE) ogórek konserwowy 30g	Energia [kcal] 2511,8 Białko ogółem [g] 86 Witamina C [mg] 188,7 Tłuszcz [g] 139,3 Węglowodany ogółem [g] 256,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Procent energii z białka [%] 15,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,7
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z zacierką 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) kielbaska na ciepło 100g (MWŁ, MWP, SEL, GOR) pomidor 30g jajko 1szt (JAJ) sałata - dodatek	Kefir (MLE)	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet z kurczaka smażony 100g (GLU, JAJ) surówka z kapusty czerwonej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) cukinia 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	owoc 1sztuka	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) twarożek z ziołami 60g (MLE) herbata b/c 250ml sałata - dodatek wędlna 30g (SEL, GOR) ogórek konserwowy 30g	Energia [kcal] 2753,4 Białko ogółem [g] 94,1 Witamina C [mg] 188,7 Tłuszcz [g] 142,6 Węglowodany ogółem [g] 307 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Procent energii z białka [%] 13,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-11-20 poniedziałek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasztet pieczony 50g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR) papryka konserwowa 50g (S02)		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitki drobiowe pieczone w sosie 160g (GLU, GOR, SEZ, ŁUB) surówka z kapusty pekińskiej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) kasza jęczmienna 250g (GLU)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g sałatka makaronowa 100g (GLU, JAJ, SEL, S02, STR, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2493,4 Białko ogółem [g] 104,5 Witamina C [mg] 81,1 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 361,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Procent energii z białka [%] 20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5
	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasztet pieczony 50g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR) papryka konserwowa 50g (S02) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT)		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitki drobiowe pieczone w sosie 160g (GLU, GOR, SEZ, ŁUB) surówka z kapusty pekińskiej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) kasza jęczmienna 250g (GLU)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g sałatka makaronowa 100g (GLU, JAJ, SEL, S02, STR, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2637 Białko ogółem [g] 107 Witamina C [mg] 78,6 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 416,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 Procent energii z białka [%] 19,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitki drobiowe pieczone w sosie 160g (GLU, GOR, SEZ, ŁUB) kasza jęczmienna 250g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g sałatka makaronowa 100g (GLU, JAJ, SEL, S02, STR, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2351,4 Białko ogółem [g] 98,7 Witamina C [mg] 83,8 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 354,3 Błonnik pokarmowy [g] 22 Procent energii z białka [%] 19,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-11-20 poniedziałek	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pasta jajeczna z koperkiem 50g (GLU, JAJ, SEL, SEZ) papryka konserwowa 50g (S02) sałata - dodatek paszтет pieczony 50g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR)	serek wiejski 1 szt	kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitki drobiowe pieczone w sosie 160g (GLU, GOR, SEZ, ŁUB) surówka z kapusty pekińskiej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) kapusta biała gotowana 120g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kasza jęczmienna 250g (GLU)	drożdżówka	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml ser żółty 50g (MLE) pomidor 50g wędlina 30g sałatka makaronowa 150g (SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 628,1 Białko ogółem [g] 136,9 Witamina C [mg] 148,9 Tłuszcz [g] 97,9 Węglowodany ogółem [g] 328,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Procent energii z białka [%] 26,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,7
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pasta jajeczna z koperkiem 50g (GLU, JAJ, SEL, SEZ) papryka konserwowa 50g (S02) sałata - dodatek paszтет pieczony 50g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR)	serek wiejski 1 szt	kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitki drobiowe pieczone w sosie 160g (GLU, GOR, SEZ, ŁUB) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) kapusta biała gotowana 100g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kasza jęczmienna 250g (GLU)	drożdżówka	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) ser żółty 50g (MLE) herbata b/c 250ml pomidor 50g wędlina 30g sałatka makaronowa 150g (SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 921,8 Białko ogółem [g] 145,6 Witamina C [mg] 140,4 Tłuszcz [g] 101,5 Węglowodany ogółem [g] 390,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Procent energii z białka [%] 27,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,3

Oznaczenia alergenów:

MLE	- Białko mleka krowiego,
GLU	- Gluten,
JAJ	- Jaja kurze,
MWŁ	- Mięso wołowe,
MWP	- Mięso wieprzowe,
OZI	- Orzechy ziemne,
OAR	- Orzechy archaidowe,
OWŁ	- Orzechy włoskie,
SEL	- Seler,
SO2	- Dwutlenek siarki / siarczyny,
RYB	- Ryby,
SKO	- Skorupiaki,
MIE	- Mięczaki,
SOJ	- Soja,
STR	- Rośliny strączkowe,
GOR	- Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ	- Ziarno sezamu,
ŁUB	- Łubin i produkty pochodne,
ŻYT	- Żyto,
KAM	- Kamut,