

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	SUMA
2024-01-01 poniedziałek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g salata - dodatek		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pieczeń wieprzowa w sosie 200g (MWP, SEL) kluski śląskie 250g (JAJ) marchewka z groszkiem 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasta śledziowa 60g (MLE, GLU, OZI, OAR, SEL, RYB, GOR, SEZ) papryka konserwowa 50g (S02)	Energia [kcal] 2 452,1 Energia [kJ] 5 187,6 Białko ogółem [g] 54,4 białko zwierzęce [g] 72,3 białko roślinne [g] 183,6 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 232 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,7 Sód [mg] 2 244,6 Potas [mg] 2 266,6 Wapń [mg] 738,8 Fosfor [mg] 892,4 Błonnik pokarmowy [g] 10,6 suma cukrów prostych [g] 40,3 Woda [g] 797,7 Popiół [g] 12,3
	Cukrzycowa Knuarów	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) salata - dodatek		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pieczeń wieprzowa w sosie 200g (MWP, SEL) kluski śląskie 250g (JAJ) marchewka z groszkiem 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) papryka konserwowa 50g (S02) pasta śledziowa 60g (MLE, GLU, OZI, OAR, SEL, RYB, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 476,4 Energia [kJ] 4 801,5 Białko ogółem [g] 58,1 białko zwierzęce [g] 92,1 białko roślinne [g] 176,4 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 234,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,4 Sód [mg] 2 554,7 Potas [mg] 2 129,8 Wapń [mg] 442,7 Fosfor [mg] 812,6 Błonnik pokarmowy [g] 10,6 suma cukrów prostych [g] 23,1 Woda [g] 617,7 Popiół [g] 12,1
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g salata - dodatek		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pieczeń wieprzowa w sosie 200g (MWP, SEL) kluski śląskie 250g (JAJ) buraki 120g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) pomidor 50g pasta rybna 60g (MLE, GLU, RYB, SKO, MIĘ, GOR)	Energia [kcal] 2 201,9 Energia [kJ] 4 443,9 Białko ogółem [g] 42,7 białko zwierzęce [g] 61,6 białko roślinne [g] 150,7 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 250,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 714 Potas [mg] 2 034,4 Wapń [mg] 681,1 Fosfor [mg] 652,3 Błonnik pokarmowy [g] 6,8 suma cukrów prostych [g] 45,5 Woda [g] 742,6 Popiół [g] 7,8
	Knuarów 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) ser żółty 50g (MLE) salata - dodatek jajko 1szt (JAJ) wędlina lux 50g	drożdżówka	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pieczeń wieprzowa w sosie 200g (MWP, SEL) buraki 150g kluski śląskie 250g (JAJ) marchewka z groszkiem 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)	maślanka 1szt (MLE)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml salatka ryżowa 150g (SEL, GOR) papryka konserwowa 50g (S02) pasta rybna 80g (MLE, GLU, RYB, SKO, MIĘ, GOR)	Energia [kcal] 3 184,8 Energia [kJ] 7 463,5 Białko ogółem [g] 106 białko zwierzęce [g] 124 białko roślinne [g] 171,4 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 367,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,2 Sód [mg] 1 951,3 Potas [mg] 2 587,7 Wapń [mg] 1 186 Fosfor [mg] 1 383,8 Błonnik pokarmowy [g] 9,3 suma cukrów prostych [g] 44,9 Woda [g] 934,7 Popiół [g] 14

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-01 poniedziałek	Knurów 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, LUB) ser żółty 50g (MLE) sałata - dodatek jajko 1szt (JAJ) wędlina lux 50g	drożdżówka	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pieczeń wieprzowa w sosie 200g (MWP, SEL) buraki 150g marchewka z groszkiem 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kluski śląskie 250g (JAJ)	maślanka 1szt (MLE)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bulka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) sałatka ryżowa 150g (SEL, GOR) herbata b/c 250ml papryka konserwowa 50g (S02) pasta rybna 80g (MLE, GLU, RYB, SKO, MIE, GOR)	Energia [kcal] 3 368,7 Energia [kJ] 7 725,7 Białko ogółem [g] 103,7 białko zwierzęce [g] 117,1 białko roślinne [g] 197,4 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 442,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,1 Sód [mg] 2 226,2 Potas [mg] 2 415,5 Wapń [mg] 931 Fosfor [mg] 1 354,5 Błonnik pokarmowy [g] 15,3 suma cukrów prostych [g] 35,5 Woda [g] 734,2 Popiół [g] 14
	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, LUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) dżem 50g (S02) bulka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa ogórkowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet mielony 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) surówka z kapusty pekińskiej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g ogórek zielony 50g	Energia [kcal] 2 498,4 Energia [kJ] 7 731,2 Białko ogółem [g] 75,5 białko zwierzęce [g] 53,1 białko roślinne [g] 174,4 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 299,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 2 237,5 Potas [mg] 4 120,4 Wapń [mg] 808,2 Fosfor [mg] 1 331,1 Błonnik pokarmowy [g] 20 suma cukrów prostych [g] 69,9 Woda [g] 1 383,5 Popiół [g] 18,9
	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, LUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa ogórkowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet mielony 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) surówka z kapusty pekińskiej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g ogórek zielony 50g	Energia [kcal] 1 973,9 Energia [kJ] 4 751,3 Białko ogółem [g] 57 białko zwierzęce [g] 49,6 białko roślinne [g] 180,6 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 237,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 1 466,1 Potas [mg] 3 370,6 Wapń [mg] 434,7 Fosfor [mg] 914 Błonnik pokarmowy [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 25,5 Woda [g] 1 011,2 Popiół [g] 13
	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, LUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) dżem 50g (S02) bulka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pulpet gotowany 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) surówka z kapusty pekińskiej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g sos ziołowy 100ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 377 Energia [kJ] 6 780,8 Białko ogółem [g] 85,7 białko zwierzęce [g] 37 białko roślinne [g] 162,6 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 378 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 1 105,3 Potas [mg] 3 183,2 Wapń [mg] 706,2 Fosfor [mg] 904,7 Błonnik pokarmowy [g] 14,6 suma cukrów prostych [g] 68,8 Woda [g] 1 053,3 Popiół [g] 12,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-02 wtorek	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z kaszą manna 350ml (MLE, GLU) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) dżem 50g (S02) bulka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) twarożek biały 30g (MLE) owoc 1sztuka	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa ogórkowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet mielony 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) cukinia 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	serek homogenizowany 1 szt	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml wędlina lux 50g sałata - dodatek sałatka z pomidora 100g ogórek zielony 50g	Energia [kcal] 2 356,5 Energia [kJ] 7 577,3 Białko ogółem [g] 117,1 białko zwierzęce [g] 61,8 białko roślinne [g] 110,1 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 399,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 2 026,7 Potas [mg] 4 194 Wapń [mg] 564,1 Fosfor [mg] 1 236,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 54,5 Woda [g] 1 335,4 Popiół [g] 18,1
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manna 350ml (MLE, GLU) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) dżem 50g (S02) bulka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) twarożek biały 30g (MLE) owoc 1sztuka	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa ogórkowa z ryżem 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet mielony 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) cukinia 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	serek homogenizowany 1 szt	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bulka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) wędlina lux 50g herbata b/c 250ml sałata - dodatek sałatka z pomidora 100g ogórek zielony 50g	Energia [kcal] 2 509,7 Energia [kJ] 8 472,3 Białko ogółem [g] 101,6 białko zwierzęce [g] 56,5 białko roślinne [g] 115,2 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 446,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 2 498,8 Potas [mg] 4 698,7 Wapń [mg] 596,3 Fosfor [mg] 1 430,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 57 Woda [g] 1 461,1 Popiół [g] 20,7
2024-01-03 środa	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) serek naturalny do chleba z koperkiem i ziołami 60g (MLE) pomidor 50g		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitka w sosie 200g brokuły 120g kasza jęczmienna 200g (GLU)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasztet pieczony 50g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR) papryka świeża 50g	Energia [kcal] 2 129 Energia [kJ] 4 528,2 Białko ogółem [g] 53,1 białko zwierzęce [g] 42,9 białko roślinne [g] 184,5 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 288,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 552,6 Potas [mg] 1 772,5 Wapń [mg] 704,5 Fosfor [mg] 807,6 Błonnik pokarmowy [g] 11,2 suma cukrów prostych [g] 36,8 Woda [g] 697,1 Popiół [g] 7,3
	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) serek naturalny do chleba z koperkiem i ziołami 60g (MLE) pomidor 50g		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitka w sosie 200g brokuły 120g kasza jęczmienna 200g (GLU)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasztet pieczony 50g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR) papryka świeża 50g	Energia [kcal] 1 744,6 Energia [kJ] 3 901 Białko ogółem [g] 44,5 białko zwierzęce [g] 34,2 białko roślinne [g] 136 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 273,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 439,7 Potas [mg] 1 416,1 Wapń [mg] 404,2 Fosfor [mg] 592,3 Błonnik pokarmowy [g] 11,2 suma cukrów prostych [g] 19,5 Woda [g] 471,7 Popiół [g] 5,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	SUMA
2024-01-03 środa	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) serek naturalny do chleba z koperkiem i ziołami 60g (MLE) pomidor 50g		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitka w sosie 200g brokuły 120g kasza jęczmienna 200g (GLU)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) sałata - dodatek	Energia [kcal] 1 918,7 Energia [kJ] 4 084,2 Białko ogółem [g] 58,4 białko zwierzęce [g] 48,9 białko roślinne [g] 150,2 Tłuszcz [g] 45,4 Węglowodany ogółem [g] 284,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 667,9 Potas [mg] 1 730,1 Wapń [mg] 684,8 Fosfor [mg] 849 Błonnik pokarmowy [g] 9,4 suma cukrów prostych [g] 35,7 Woda [g] 687,8 Popiół [g] 7,3
	Knurow 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) serek naturalny do chleba z koperkiem i ziołami 60g (MLE) pomidor 50g sałata - dodatek wędlina lux 50g	jogurt owocowy 150g z musli	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitka w sosie 200g surówka z ogórka kiszzonego 120 g Brokuły 150g kasza jęczmienna 200g (GLU)	owoc 1sztuka	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml wędlina lux 50g sałatka brokułowa 150g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB) sałata - dodatek pasztet pieczony 50g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR)	Energia [kcal] 1 990,8 Energia [kJ] 4 163,7 Białko ogółem [g] 93,1 białko zwierzęce [g] 52,5 białko roślinne [g] 125,3 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 402,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 442,3 Potas [mg] 1 544,1 Wapń [mg] 411,1 Fosfor [mg] 599,3 Błonnik pokarmowy [g] 13,6 suma cukrów prostych [g] 24,2 Woda [g] 576,7 Popiół [g] 5,9
	Knurow Dieta Laktocyjna	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLE) pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 10g (MLE) kawa zbożowa b/c 250ml (MLE, GLU, ŁUB) serek naturalny do chleba z koperkiem i ziołami 60g (MLE) pomidor 50g sałata - dodatek wędlina lux 50g	jogurt owocowy 150g z musli	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitka w sosie 200g surówka z ogórka kiszzonego 150g Brokuły 150g kasza jęczmienna 200g (GLU)	owoc 1sztuka	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bulka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 10g (MLE) wędlina lux 50g herbata b/c 250ml sałatka brokułowa 150g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB) sałata - dodatek pasztet pieczony 50g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 161,4 Energia [kJ] 4 710,8 Białko ogółem [g] 102,4 białko zwierzęce [g] 55,7 białko roślinne [g] 137 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 480,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 867 Potas [mg] 1 743,5 Wapń [mg] 430,3 Fosfor [mg] 769,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 21,6 Woda [g] 598,8 Popiół [g] 7,8
	2024-01-04 czwartek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser topiony 50g (MLE) ogórek zielony 50g		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) podudzie z kurczaka pieczone 1szt (GLU, SEL, GOR, SEZ) surówka z kapusty białej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	SUMA
2024-01-04 czwartek	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser topiony 50g (MLE) ogórek zielony 50g		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) podudzie z kurczaka pieczone 1szt (GLU, SEL, GOR, SEZ) surówka z kapusty białej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g	Energia [kcal] 1 920,5 Energia [kJ] 6 314,8 Białko ogółem [g] 87,4 białko zwierzęce [g] 73 białko roślinne [g] 117,5 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 173,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 1 970,2 Potas [mg] 3 959,7 Wapń [mg] 671,2 Fosfor [mg] 1 567,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 suma cukrów prostych [g] 22,5 Woda [g] 1 077,6 Popiół [g] 17,8
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g sałata - dodatek		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) podudzie z kurczaka gotowane 1szt sałata z jogurtem 120g (MLE, GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g	Energia [kcal] 2 033,3 Energia [kJ] 6 110,6 Białko ogółem [g] 90,5 białko zwierzęce [g] 75,8 białko roślinne [g] 134,2 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 208,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 944,2 Potas [mg] 3 889,9 Wapń [mg] 690,4 Fosfor [mg] 1 433,9 Błonnik pokarmowy [g] 10,9 suma cukrów prostych [g] 38,1 Woda [g] 1 103,3 Popiół [g] 13,8
	Knurow III Tymestr	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) ser topiony 50g (MLE) ogórek zielony 50g sałata - dodatek wędlina 30g (SEL, GOR)	serek wiejski 1 szt	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) podudzie z kurczaka pieczone 1szt (GLU, SEL, GOR, SEZ) sałata z jogurtem 150g (MLE, GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ) surówka z białej kapusty 100g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	budyń 200g (MLE)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml wędlina lux 50g pomidor 50g ser żółty 30g (MLE) pasta "pastella " 1 szt (GLU, RYB, SKO, MIĘ, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 363,4 Energia [kJ] 7 795,6 Białko ogółem [g] 123 białko zwierzęce [g] 109,9 białko roślinne [g] 97,4 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 307,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,9 Sód [mg] 2 603,8 Potas [mg] 4 487,2 Wapń [mg] 1 093,9 Fosfor [mg] 2 065,3 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 suma cukrów prostych [g] 38,4 Woda [g] 1 280,8 Popiół [g] 21,4
	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) ser topiony 50g (MLE) ogórek zielony 50g sałata - dodatek wędlina 30g (SEL, GOR)	serek wiejski 1 szt	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) podudzie z kurczaka pieczone 1szt (GLU, SEL, GOR, SEZ) sałata z jogurtem 150g (MLE, GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ) surówka z białej kapusty 100g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	budyń 200g (MLE)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml wędlina lux 50g pomidor 50g ser żółty 30g (MLE) pasta "pastella " 1 szt (GLU, RYB, SKO, MIĘ, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 348,9 Energia [kJ] 7 733,2 Białko ogółem [g] 114,9 białko zwierzęce [g] 101 białko roślinne [g] 98,2 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 308,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,5 Sód [mg] 2 575,7 Potas [mg] 4 450,1 Wapń [mg] 1 126,7 Fosfor [mg] 1 973,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 36,7 Woda [g] 1 293,4 Popiół [g] 21,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-05 piątek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) jajko 1szt (JAJ) sałata - dodatek bulka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT) majonez 10g (GLU, JAJ, SEL, SEZ)		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba 100g z pieca (SEL, RYB) szpinak gotowany 120g ryż 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasta śledziowa 60g (MLE, GLU, OZI, OAR, SEL, RYB, GOR, SEZ) papryka świeża 50g sałatka jarzynowa 150g	Energia [kcal] 2 992,7 Energia [kJ] 9 221,6 Białko ogółem [g] 92,9 białko zwierzęce [g] 68,1 białko roślinne [g] 205,6 Tłuszcz [g] 108,9 Węglowodany ogółem [g] 283,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 3 003,5 Potas [mg] 3 173,9 Wapń [mg] 939,9 Fosfor [mg] 1 711,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 41,2 Woda [g] 1 148,4 Popiół [g] 19,8
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) jajko 1szt (JAJ) sałata - dodatek bulka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) majonez 10g (GLU, JAJ, SEL, SEZ)		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba 100g z pieca (SEL, RYB) szpinak gotowany 120g ryż 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) pasta śledziowa 60g (MLE, GLU, OZI, OAR, SEL, RYB, GOR, SEZ) papryka świeża 50g sałatka jarzynowa 150g	Energia [kcal] 2 537,6 Energia [kJ] 8 816,2 Białko ogółem [g] 87,7 białko zwierzęce [g] 58,7 białko roślinne [g] 132,1 Tłuszcz [g] 106,9 Węglowodany ogółem [g] 280,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 3 064,8 Potas [mg] 2 921,7 Wapń [mg] 647,7 Fosfor [mg] 1 585,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 26,3 Woda [g] 945,9 Popiół [g] 19,5
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) jajko 1szt (JAJ) sałata - dodatek bulka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba 100g z pieca (SEL, RYB) szpinak gotowany 120g ryż 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) pasta rybna 60g (MLE, GLU, RYB, SKO, MIE, GOR) sałata - dodatek sałatka jarzynowa 150g	Energia [kcal] 2 685,5 Energia [kJ] 8 432,5 Białko ogółem [g] 82,3 białko zwierzęce [g] 61,8 białko roślinne [g] 146,4 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 330,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 1 126,8 Potas [mg] 2 941,7 Wapń [mg] 886,1 Fosfor [mg] 1 524,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 39,6 Woda [g] 1 069,3 Popiół [g] 14,2
	Knuarów 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) jajko 2szt (JAJ) wędlina lux 50g sałata - dodatek bulka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) majonez 10g (GLU, JAJ, SEL, SEZ)	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU)	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba 100g z pieca (SEL, RYB) surówka z kapusty kiszzonej 120g szpinak gotowany 150g ryż 250g	Pudding 1szt (MLE)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml pasta śledziowa 70g (MLE, GLU, OZI, OAR, SEL, RYB, GOR, SEZ) papryka świeża 50g sałatka jarzynowa 150g bulka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	Energia [kcal] 3 287,5 Energia [kJ] 11 495,3 Białko ogółem [g] 119 białko zwierzęce [g] 78,8 białko roślinne [g] 148,6 Tłuszcz [g] 123,1 Węglowodany ogółem [g] 433,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 4 561 Potas [mg] 3 696,6 Wapń [mg] 793,8 Fosfor [mg] 2 107 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 34,7 Woda [g] 1 217,6 Popiół [g] 27,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	SUMA
2024-01-05 piątek	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) jajko 2szt (JAJ) wędlina lux 50g sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) majonez 10g (GLU, JAJ, SEL, SEZ)	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU)	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba 100g z pieca (SEL, RYB) surówka z kapusty kiszzonej 150g szpinak gotowany 150g ryż 250g	Pudding 1szt (MLE)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml pasta śledziowa 70g (MLE, GLU, OZI, OAR, SEL, RYB, GOR, SEZ) papryka świeża 50g sałatka jarzynowa 150g bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	Energia [kcal] 3 418,9 Energia [kJ] 12 044,7 Białko ogółem [g] 122,7 białko zwierzęce [g] 78,8 białko roślinne [g] 152,3 Tłuszcz [g] 118,6 Węglowodany ogółem [g] 474,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3 Sód [mg] 4 642 Potas [mg] 3 815,4 Wapń [mg] 809,6 Fosfor [mg] 2 179,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 34,9 Woda [g] 1 252,1 Popiół [g] 28,2
2024-01-06 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) sztućka mięsa w sosie 200g kapusta biała gotowana 120g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser żółty 50g (MLE) sałata - dodatek	Energia [kcal] 2 226,9 Energia [kJ] 6 590,4 Białko ogółem [g] 83,5 białko zwierzęce [g] 67,3 białko roślinne [g] 167,3 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 240 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 1 703,4 Potas [mg] 3 973,7 Wapń [mg] 1 167,2 Fosfor [mg] 1 481,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 suma cukrów prostych [g] 39,2 Woda [g] 1 166,1 Popiół [g] 17,5
	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) sztućka mięsa w sosie 200g kapusta biała gotowana 120g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser żółty 50g (MLE) sałata - dodatek	Energia [kcal] 1 940,7 Energia [kJ] 3 833,8 Białko ogółem [g] 148,1 białko zwierzęce [g] 57,8 białko roślinne [g] 239,6 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 200,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 733,8 Potas [mg] 1 288,9 Wapń [mg] 821,3 Fosfor [mg] 887,6 Błonnik pokarmowy [g] 4,8 suma cukrów prostych [g] 18,4 Woda [g] 506,3 Popiół [g] 7,5
	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) sztućka mięsa w sosie 200g 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] 1 957,2 Energia [kJ] 5 781,9 Białko ogółem [g] 80,8 białko zwierzęce [g] 65,9 białko roślinne [g] 134,5 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 219,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 1 652,8 Potas [mg] 3 958,6 Wapń [mg] 679,2 Fosfor [mg] 1 314,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,9 suma cukrów prostych [g] 38,3 Woda [g] 1 102,9 Popiół [g] 15,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-06 sobota	Knurów 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) wędlina lux 50g ogórek małosolny 50g sałata - dodatek paszтет 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) kapusta biała gotowana 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) sztuka mięsa w sosie 200g 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] 2 091,8 Energia [kJ] 6 747,8 Białko ogółem [g] 92,4 białko zwierzęce [g] 79,7 białko roślinne [g] 107,2 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 275,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 2 261,8 Potas [mg] 4 262,8 Wapń [mg] 1 172 Fosfor [mg] 1 526,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 34,9 Woda [g] 1 233 Popiół [g] 19,6
	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 paszтет drobiowy 50g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR)	maślanka 1szt (MLE)	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) sztuka mięsa w sosie 200g kapusta biała gotowana 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) sałata z jogurtem 150g (GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ) 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] 2 158,5 Energia [kJ] 6 883,1 Białko ogółem [g] 97,9 białko zwierzęce [g] 82 białko roślinne [g] 107,7 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 379,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2 Sód [mg] 2 053,5 Potas [mg] 4 298 Wapń [mg] 1 173,5 Fosfor [mg] 1 552,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 34,9 Woda [g] 1 243,2 Popiół [g] 19,2
2024-01-07 niedziela	Podstawowa Knurów	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 jarzynowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet z kurczaka smażony 100g (GLU, JAJ) ziemniaki 250g mizeria 120g (MLE)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) ser topiony 50g (MLE) ogórek zielony 50g	Energia [kcal] 2 175,4 Energia [kJ] 5 259,6 Białko ogółem [g] 44 białko zwierzęce [g] 56,4 białko roślinne [g] 169 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 209,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,3 Sód [mg] 1 540,6 Potas [mg] 3 611,6 Wapń [mg] 887 Fosfor [mg] 1 186,6 Błonnik pokarmowy [g] 12,7 suma cukrów prostych [g] 39,7 Woda [g] 1 187,8 Popiół [g] 15,1
	Cukrzycowa Knurów	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 jarzynowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet z kurczaka smażony 100g (GLU, JAJ) mizeria 120g (MLE) 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] 1 767,9 Energia [kJ] 4 603,1 Białko ogółem [g] 35,6 białko zwierzęce [g] 47,2 białko roślinne [g] 118,1 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 177,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 1 501,6 Potas [mg] 3 138,9 Wapń [mg] 595 Fosfor [mg] 971,5 Błonnik pokarmowy [g] 12,3 suma cukrów prostych [g] 23,4 Woda [g] 944,9 Popiół [g] 13,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	SUMA
2024-01-07 niedziela	Łatwostrawna Knurów	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 (MWL, MWP, SEL, GOR) pomidor 50g ketchup (GLU, GOR, ŁUB)		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) roladka drobiowa gotowana w sosie własnym 100g (GLU, SEL, GOR, SEZ) bukiet jarzyn 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wedlina 50g (SEL, GOR) salata - dodatek	Energia [kcal] 2 115,6 Energia [kJ] 4 930,4 Białko ogółem [g] 50,8 białko zwierzęce [g] 68,3 białko roślinne [g] 135,6 Tłuszcz [g] 47,4 Węglowodany ogółem [g] 249,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 1 247,5 Potas [mg] 3 736 Wapń [mg] 708,5 Fosfor [mg] 1 013,3 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 suma cukrów prostych [g] 40,6 Woda [g] 1 108,3 Popiół [g] 14,1
	Knurów III Trimestr	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 salata - dodatek ser żółty 30g (MLE) musztarda 10g (GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet z kurczaka smażony 100g (GLU, JAJ) mizeria 120g (MLE) bukiet jarzyn 150g ziemniaki 250g	ciasto 70g (MLE, GLU, JAJ, OAR, SEZ, ŻYT)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml wedlina 50g (SEL, GOR) ogórek zielony 50g salata - dodatek ser topiony 100g (MLE)	Energia [kcal] 2 376,4 Energia [kJ] 5 439,6 Białko ogółem [g] 163,6 białko zwierzęce [g] 78,8 białko roślinne [g] 203,2 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 245,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,5 Sód [mg] 2 252,3 Potas [mg] 1 817,5 Wapń [mg] 1 067,3 Fosfor [mg] 1 422,3 Błonnik pokarmowy [g] 11,4 suma cukrów prostych [g] 36,7 Woda [g] 801,7 Popiół [g] 14,4
	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 salata - dodatek ser żółty 30g (MLE) musztarda 10g (GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet z kurczaka smażony 100g (GLU, JAJ) mizeria 150g (MLE) bukiet jarzyn 150g ziemniaki 250g	ciasto 70g (MLE, GLU, JAJ, OAR, SEZ, ŻYT)	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml wedlina 50g (SEL, GOR) ogórek zielony 50g salata - dodatek ser topiony 100g (MLE)	Energia [kcal] 2 760 Energia [kJ] 5 696,9 Białko ogółem [g] 163,6 białko zwierzęce [g] 105,4 białko roślinne [g] 210,5 Tłuszcz [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 270 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,3 Sód [mg] 2 257,7 Potas [mg] 1 829,2 Wapń [mg] 1 086,9 Fosfor [mg] 1 435,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,5 suma cukrów prostych [g] 42,4 Woda [g] 814,7 Popiół [g] 14,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z pł.kukurudzianymi 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 grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) jajko w sosie koperkowym 2szt (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 120g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g salata - dodatek	Energia [kcal] 2 264,3 Energia [kJ] 5 076,7 Białko ogółem [g] 60,8 białko zwierzęce [g] 62,1 białko roślinne [g] 201,3 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 235,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 1 132 Potas [mg] 3 214,3 Wapń [mg] 506,2 Fosfor [mg] 1 021,8 Błonnik pokarmowy [g] 14,9 suma cukrów prostych [g] 29,4 Woda [g] 950,5 Popiół [g] 12,3
	Cukrzycowa Knuarów	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 grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) jajko w sosie koperkowym 2szt (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 120g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g salata - dodatek	Energia [kcal] 2 050,8 Energia [kJ] 5 775,1 Białko ogółem [g] 66,3 białko zwierzęce [g] 55,6 białko roślinne [g] 149,1 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 234,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Sód [mg] 1 440,5 Potas [mg] 3 487,1 Wapń [mg] 525,8 Fosfor [mg] 1 118,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 30,6 Woda [g] 987,2 Popiół [g] 13,8
	Łatwostrawna Knuarów	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 grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) jajko w sosie koperkowym 2szt (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ) surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina lux 50g salata - dodatek	Energia [kcal] 2 069,4 Energia [kJ] 5 327,3 Białko ogółem [g] 70 białko zwierzęce [g] 61,8 białko roślinne [g] 162,9 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 189,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 1 559 Potas [mg] 3 574,9 Wapń [mg] 514,9 Fosfor [mg] 1 167,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 suma cukrów prostych [g] 29,5 Woda [g] 1 043,4 Popiół [g] 14
	Knuarów III Trymestr	zupa mleczna z pł.kukurudzianymi 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) salata - dodatek ogórek małosolny 50g serek naturalny 50g (MLE, GLU)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) jajko w sosie koperkowym 2szt (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ) surówka z marchewki i jabłka 150g surówka z kapusty pekińskiej 120g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 250g	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 bazylii 150g wędlina lux 50g	Energia [kcal] 2 376,3 Energia [kJ] 7 480,2 Białko ogółem [g] 130,7 białko zwierzęce [g] 74,6 białko roślinne [g] 112,8 Tłuszcz [g] 101,4 Węglowodany ogółem [g] 354,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,6 Sód [mg] 2 438,2 Potas [mg] 4 031,7 Wapń [mg] 1 022,4 Fosfor [mg] 1 456,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 34,5 Woda [g] 1 319,6 Popiół [g] 19,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	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) salata - dodatek ogórek małosolny 50g serek naturalny 50g (MLE, GLU)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) jajko w sosie koperkowym 2szt (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 250g	jogurt z musli 150g	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml ser żółty 50g (MLE) salatka z pomidorów i bazyli 150g wędlina lux 50g	Energia [kcal] 2 465,9 Energia [kJ] 8 005,3 Białko ogółem [g] 143 białko zwierzęce [g] 85,8 białko roślinne [g] 106,3 Tłuszcz [g] 110,2 Węglowodany ogółem [g] 374,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,3 Sód [mg] 2 442,5 Potas [mg] 4 272,2 Wapń [mg] 1 010,5 Fosfor [mg] 1 534,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 40,2 Woda [g] 1 361 Popiół [g] 18,7
	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) jajko 1szt (JAJ) pomidor 50g majonez 10g (GLU, JAJ, SEL, SEZ)		kompot 250ml zupa zielonych warzyw 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) placki z gulaszem 300g (GLU, JAJ) surówka z ogórka kiszzonego 120 g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) serek do chleba z chrzanem 60g (MLE) ogórek konserwowy 50g salatka ryżowa 150g (GLU, JAJ, SEL, S02, STR, GOR, SEZ, ŁUB)	Energia [kcal] 2 462,1 Energia [kJ] 6 046,9 Białko ogółem [g] 64,1 białko zwierzęce [g] 59,3 białko roślinne [g] 208,9 Tłuszcz [g] 97,8 Węglowodany ogółem [g] 227,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 1 675,4 Potas [mg] 3 208,1 Wapń [mg] 790,9 Fosfor [mg] 1 248,5 Błonnik pokarmowy [g] 12,6 suma cukrów prostych [g] 39,1 Woda [g] 1 148,7 Popiół [g] 14,7
	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) jajko 1szt (JAJ) pomidor 50g majonez 10g (GLU, JAJ, SEL, SEZ)		kompot 250ml zupa z zielonych warzyw 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) placki z gulaszem 300g (GLU, JAJ) surówka z ogórka kiszzonego 120 g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) serek do chleba z chrzanem 60g (MLE) ogórek konserwowy 50g salatka ryżowa 150g (GLU, JAJ, SEL, S02, STR, GOR, SEZ, ŁUB)	Energia [kcal] 2 076,2 Energia [kJ] 5 413,7 Białko ogółem [g] 55,4 białko zwierzęce [g] 50,6 białko roślinne [g] 160,1 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 212 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 1 560,4 Potas [mg] 2 832,8 Wapń [mg] 483,1 Fosfor [mg] 1 030,9 Błonnik pokarmowy [g] 12,4 suma cukrów prostych [g] 21,9 Woda [g] 913,9 Popiół [g] 12,8
	Łatwostrawna Knurów	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 z zielonych warzyw 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) gulasz mięsny 300g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kasza jęczmienna 250g (GLU) salata 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) salata - dodatek salátka ryżowa 150g (GLU, JAJ, SEL, S02, STR, GOR, SEZ, ŁUB)	Energia [kcal] 2 243,8 Energia [kJ] 4 360 Białko ogółem [g] 76,6 białko zwierzęce [g] 79,6 białko roślinne [g] 229,2 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 188,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 851,1 Potas [mg] 2 315,6 Wapń [mg] 684,9 Fosfor [mg] 1 112,6 Błonnik pokarmowy [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 36,7 Woda [g] 815,9 Popiół [g] 10,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-09 wtorek	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z pl. 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) majonez 10g (GLU, JAJ, SEL, SEZ)	serek wiejski 1 szt	kompot 250ml zupa z zielonych warzyw 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) placki z gulaszem 300g (GLU, JAJ) surówka z ogórka kiszzonego 150g sałata z sosem vinegrette 120g (GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ)	mus owocowy 1 szt (MLE, GLU, JAJ)	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, S02, STR, GOR, SEZ, ŁUB)	Energia [kcal] 2 291,3 Energia [kJ] 5 830,6 Białko ogółem [g] 78,2 białko zwierzęce [g] 73,2 białko roślinne [g] 139 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 415,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 Sód [mg] 2 385,1 Potas [mg] 3 306 Wapń [mg] 506,8 Fosfor [mg] 1 231,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 suma cukrów prostych [g] 22,8 Woda [g] 1 036 Popiół [g] 15,5
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pl. 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) majonez 10g (GLU, JAJ, SEL, SEZ)	serek wiejski 1 szt	kompot 250ml zupa z zielonych warzyw 400ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) placki z gulaszem 300g (GLU, JAJ) surówka z ogórka kiszzonego 150g sałata z sosem vinegrette 150g (GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ)	mus owocowy 1 szt (MLE, GLU, JAJ)	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] 2 168,6 Energia [kJ] 6 052,1 Białko ogółem [g] 96,7 białko zwierzęce [g] 83,3 białko roślinne [g] 132,2 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 367,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 2 281,2 Potas [mg] 3 052,9 Wapń [mg] 572,9 Fosfor [mg] 1 407,3 Błonnik pokarmowy [g] 11,5 suma cukrów prostych [g] 24,4 Woda [g] 1 018 Popiół [g] 15,7
2024-01-10 środa	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z kaszą maną 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 z dynii 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLU, JAJ) ryż 250g buraki 120g sos pieczarkowy (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)		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] 2 549,1 Energia [kJ] 7 455,8 Białko ogółem [g] 79,2 białko zwierzęce [g] 70,8 białko roślinne [g] 169,3 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 254,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4 Sód [mg] 1 298,6 Potas [mg] 2 429,7 Wapń [mg] 1 166,5 Fosfor [mg] 1 370,1 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 suma cukrów prostych [g] 47,8 Woda [g] 949,7 Popiół [g] 13,5
	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z kaszą maną 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 z dynii 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLU, JAJ) ryż 250g buraki 120g sos pieczarkowy (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)		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] 2 164,7 Energia [kJ] 6 828,5 Białko ogółem [g] 70,7 białko zwierzęce [g] 62,1 białko roślinne [g] 120,7 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 238,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 1 185,6 Potas [mg] 2 073,4 Wapń [mg] 866,2 Fosfor [mg] 1 154,8 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 suma cukrów prostych [g] 30,6 Woda [g] 724,2 Popiół [g] 11,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-10 środa	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, LUB) baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) wędlina 50g (SEL, GOR) pomidor 50g		kompot 250ml zupa z dynii 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLU, JAJ) ryż 250g buraki 120g sos pietruszkowy 100ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLU, JAJ, SEZ) masło 15g (MLE) pomidor 50g pasta z białek z koperkiem 60g (JAJ)	Energia [kcal] 2 276,5 Energia [kJ] 6 870,8 Białko ogółem [g] 75,2 białko zwierzęce [g] 65,3 białko roślinne [g] 134,7 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 259,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 1 269,1 Potas [mg] 2 496,9 Wapń [mg] 759 Fosfor [mg] 1 175,9 Błonnik pokarmowy [g] 11,5 suma cukrów prostych [g] 47,6 Woda [g] 925,7 Popiół [g] 12,9
	Knurow III Trimestr	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, LUB) ser żółty 50g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa z dynii z grzankami 400ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLU, JAJ) ryż 250g buraki 120g bukiet jarzyn 150g sos pieczarkowy (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	drożdżówka	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SEL, GOR) salata - dodatek papryka świeża 50g ser topiony 50g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLU, JAJ, SEL, SEZ)	Energia [kcal] 2 600,2 Energia [kJ] 8 740,2 Białko ogółem [g] 89,8 białko zwierzęce [g] 71,3 białko roślinne [g] 103 Tłuszcz [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 431,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47 Sód [mg] 2 017,9 Potas [mg] 2 731,4 Wapń [mg] 1 118,2 Fosfor [mg] 1 545,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 38,1 Woda [g] 1 048,8 Popiół [g] 16,3
	Knurow 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, LUB) ser żółty 50g (MLE) wędlina lux 50g pomidor 50g	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa z dynii 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLU, JAJ) ryż 250g buraki 150g bukiet jarzyn 150g sos pieczarkowy (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	drożdżówka	pieczywo razowe 90g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 15g (MLE) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SEL, GOR) salata - dodatek papryka świeża 50g ser topiony 50g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLU, JAJ, SEL, SEZ)	Energia [kcal] 2 713,7 Energia [kJ] 9 215,1 Białko ogółem [g] 92,1 białko zwierzęce [g] 71,3 białko roślinne [g] 105,2 Tłuszcz [g] 98,3 Węglowodany ogółem [g] 456,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,1 Sód [mg] 2 026,3 Potas [mg] 2 805 Wapń [mg] 1 126 Fosfor [mg] 1 588,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 39,2 Woda [g] 1 064,9 Popiół [g] 16,7

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,