

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-21 wtorek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 100g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) dżem 50g (S02) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Owoc 1 szt.		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń rzymska 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) buraki 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g kanapka w asa 37 g	Energia [kcal] 2 606,4 Energia [kJ] 8 175,6 Białko ogółem [g] 77,9 białko zwierzęce [g] 54,3 białko roślinne [g] 175,6 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 314,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 2 547,1 Potas [mg] 4 129,3 Wapń [mg] 668,1 Fosfor [mg] 1 264,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 73 Woda [g] 1 250,1 Popiół [g] 18,2
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser topiony 50g (MLEKO) Owoc 1 szt.		kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń rzymska 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) buraki 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g kanapka w asa 37 g	Energia [kcal] 2 177,6 Energia [kJ] 6 655,7 Białko ogółem [g] 70 białko zwierzęce [g] 54,4 białko roślinne [g] 161,3 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 227 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 2 889,5 Potas [mg] 3 857 Wapń [mg] 675,3 Fosfor [mg] 1 324 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 36,5 Woda [g] 1 129,4 Popiół [g] 18,3
	Łatwostawna Knuarów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) dżem 50g (S02) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Owoc 1 szt.		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń rzymska 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) buraki 120g ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g kanapka w asa 37 g	Energia [kcal] 2 501,8 Energia [kJ] 8 183,6 Białko ogółem [g] 78,2 białko zwierzęce [g] 54,1 białko roślinne [g] 142,5 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 319,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 2 547,8 Potas [mg] 4 179,1 Wapń [mg] 669,9 Fosfor [mg] 1 267,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 73,1 Woda [g] 1 269,3 Popiół [g] 18,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-21 wtorek	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) dżem 50g (S02) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) twarożek biały 30g (MLEKO) Owoc 1 szt.	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń rzymska 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) buraki 150g cukinia 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pasta warzywna łowicz 80 g zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) kanapka w asa 37 g	Energia [kcal] 2 643,9 Energia [kJ] 9 430,1 Białko ogółem [g] 109,9 białko zwierzęce [g] 63,4 białko roślinne [g] 102,8 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 454,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 2 998 Potas [mg] 4 695,9 Wapń [mg] 743,8 Fosfor [mg] 1 543,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 78,3 Woda [g] 1 428,8 Popiół [g] 21,3
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 10g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) dżem 50g (S02) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) twarożek biały 30g (MLEKO) Owoc 1 szt.	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń rzymska 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) buraki 150g cukinia 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 10g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) herbata b/c 250ml sałata - dodatek pasta warzywna łowicz 80 g zestaw warzyw 50 g kanapka w asa 37 g	Energia [kcal] 4 193,4 Energia [kJ] 15 913,9 Białko ogółem [g] 118,9 białko zwierzęce [g] 64,6 białko roślinne [g] 110,6 Tłuszcz [g] 212,8 Węglowodany ogółem [g] 526,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 125,6 Sód [mg] 3 041,4 Potas [mg] 6 546,8 Wapń [mg] 793,7 Fosfor [mg] 1 792,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 81,5 Woda [g] 1 802,9 Popiół [g] 25,1
	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z pł. żytnim 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) paszlet pieczony 70g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Potrawka z kurczaka 200g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Bukiet jarzyn 120g ryż 250g	herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta tarogowa z tuńczykiem 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 2 551,9 Energia [kJ] 7 970,8 Białko ogółem [g] 80,4 białko zwierzęce [g] 61,1 białko roślinne [g] 171,4 Tłuszcz [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 238,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 1 643,3 Potas [mg] 2 834,7 Wapń [mg] 756,4 Fosfor [mg] 1 333,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 61,5 Woda [g] 939,2 Popiół [g] 15,5	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-22 środa	Cukrzycowa Knuirów	zupa mleczna z pl. żytnimi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) paszlet pieczony 70g (GLUTEN, „SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Potrawka z kurczaka 200g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Bukiet jarzyn 120g ryż 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta tarogowa z tuńczykiem 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 2 218,5 Energia [kJ] 7 558,6 Białko ogółem [g] 75,3 białko zwierzęce [g] 55,8 białko roślinne [g] 122,8 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 227,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 1 575,3 Potas [mg] 2 619,3 Wapń [mg] 576,1 Fosfor [mg] 1 204,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 49,2 Woda [g] 802,7 Popiół [g] 14,5
	Łatwostrawna Knuirów	zupa mleczna z pl. żytnimi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek naturalny do chleba z koperkiem i ziołami 60g (MLEKO) pomidor 50g sałata - dodatek		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Potrawka z kurczaka 200g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Bukiet jarzyn 120g ryż 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta tarogowa z tuńczykiem 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek pomidor 50g posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 2 377,4 Energia [kJ] 7 146,8 Białko ogółem [g] 72 białko zwierzęce [g] 57,8 białko roślinne [g] 141 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 292,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 1 215,8 Potas [mg] 2 738,5 Wapń [mg] 734,3 Fosfor [mg] 1 229 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 suma cukrów prostych [g] 60,1 Woda [g] 959,4 Popiół [g] 14,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-22 środa	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z pl. żytnimii 300ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) serek naturalny do chleba z koperkiem i ziołami 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek paszlet pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Potrawka z kurczaka 200g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kapusta biała gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Bukiet jarzyn 120g ryż 250g	Owoc 1 szt.	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g Jajko klasy L 50 g (JAJA) sałata - dodatek Pasta tarogowa z tuńczykiem 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 3 194,9 Energia [kJ] 11 346,5 Białko ogółem [g] 111,7 białko zwierzęce [g] 77,2 białko roślinne [g] 117,7 Tłuszcz [g] 113,5 Węglowodany ogółem [g] 470,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,4 Sód [mg] 2 703,4 Potas [mg] 4 061 Wapń [mg] 947,9 Fosfor [mg] 1 925 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 90,5 Woda [g] 1 458,1 Popiół [g] 23,4
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pl. żytnimii 300ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 10g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) serek naturalny do chleba z koperkiem i ziołami 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek paszlet pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Potrawka z kurczaka 200g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kapusta biała gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Bukiet jarzyn 150g ryż 250g	Owoc 1 szt.	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 10g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml Jajko klasy L 50 g (JAJA) sałata - dodatek Pasta tarogowa z tuńczykiem 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 4 453,4 Energia [kJ] 16 519 Białko ogółem [g] 114,3 białko zwierzęce [g] 78,4 białko roślinne [g] 124,1 Tłuszcz [g] 254 Węglowodany ogółem [g] 468,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 139,4 Sód [mg] 2 724,4 Potas [mg] 4 170,9 Wapń [mg] 984,2 Fosfor [mg] 1 955,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 86,8 Woda [g] 1 507,5 Popiół [g] 23,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-23 czwartek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) udko pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 120 g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g Pudding 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 205 Energia [kJ] 6 513,5 Białko ogółem [g] 88,1 białko zwierzęce [g] 75,1 białko roślinne [g] 165,2 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 193,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 2 763,2 Potas [mg] 4 158,2 Wapń [mg] 712,6 Fosfor [mg] 1 493,6 Błonnik pokarmowy [g] 14,4 suma cukrów prostych [g] 45,4 Woda [g] 1 153,9 Popiół [g] 18,9
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) udko pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 120 g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g Twarożek grani 150 g	Energia [kcal] 1 715,6 Energia [kJ] 5 447,3 Białko ogółem [g] 69,1 białko zwierzęce [g] 56 białko roślinne [g] 116,4 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 171,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Sód [mg] 2 660,3 Potas [mg] 3 834,9 Wapń [mg] 455,3 Fosfor [mg] 1 189,3 Błonnik pokarmowy [g] 14,3 suma cukrów prostych [g] 22,7 Woda [g] 949,4 Popiół [g] 17,2
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) udko gotowane 1szt sałata lodowa z jogurtem naturalnym 120 g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g Pudding 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 374,6 Energia [kJ] 7 662,9 Białko ogółem [g] 124,5 białko zwierzęce [g] 111,1 białko roślinne [g] 131,8 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 194,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 2 199,1 Potas [mg] 4 805,6 Wapń [mg] 707,2 Fosfor [mg] 1 902,1 Błonnik pokarmowy [g] 13,8 suma cukrów prostych [g] 45,1 Woda [g] 1 329,2 Popiół [g] 19,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-23 czwartek	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) ser topiony 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Owoc 1 szt.	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) udko pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Fasolka szparagowa 120g (STRĄCZKI) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 250g	Twarożek grani 150 g	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g ser capresi 50g Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Pudding 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 578,1 Energia [kJ] 9 362 Białko ogółem [g] 124,2 białko zwierzęce [g] 90,1 białko roślinne [g] 108,9 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 336,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,7 Sód [mg] 4 401 Potas [mg] 5 123,7 Wapń [mg] 845,1 Fosfor [mg] 2 219,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 43,8 Woda [g] 1 423,2 Popiół [g] 26,5
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) ser topiony 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlna 50g (SELER, GORCZYCA)	Owoc 1 szt. bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) udko pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Fasolka szparagowa 150g (STRĄCZKI) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 250g	Twarożek grani 150 g	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g ser capresi 50g Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Pudding 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 585,3 Energia [kJ] 9 392,3 Białko ogółem [g] 124,8 białko zwierzęce [g] 90,1 białko roślinne [g] 109,6 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 338,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,7 Sód [mg] 4 402,5 Potas [mg] 5 187,9 Wapń [mg] 861 Fosfor [mg] 2 230,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 43,9 Woda [g] 1 450,3 Popiół [g] 26,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-24 piątek	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) surówka z kapusty kiszanej 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50 g Pasta "pastella" 80 g (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA, SEZAM) Mus Antybaton 100 g	Energia [kcal] 2 505,3 Energia [kJ] 7 163,7 Białko ogółem [g] 71,7 białko zwierzęce [g] 52 białko roślinne [g] 200,5 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 247,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 2 704 Potas [mg] 3 930,4 Wapń [mg] 735,5 Fosfor [mg] 1 368,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 39,4 Woda [g] 1 217,5 Popiół [g] 18,8
	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszanej 120g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50 g ser mozzarella 50 g (MLEKO) pieczywo chrupkie crispy 30 g	Energia [kcal] 2 364,4 Energia [kJ] 8 073,3 Białko ogółem [g] 80,9 białko zwierzęce [g] 55,7 białko roślinne [g] 128,3 Tłuszcz [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 267,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 3 393,5 Potas [mg] 3 899,1 Wapń [mg] 839,1 Fosfor [mg] 1 546,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 40,2 Woda [g] 1 135 Popiół [g] 22,3

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-24, piątek	Łatwostrawna Knurów		kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryba gotowana 100g (GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser mozzarella 50 g (MLEKO) sałata - dodatek pomidor 50g Mus Antybaton 100 g	Energia [kcal] 2 175,8 Energia [kJ] 6 760,5 Białko ogółem [g] 79,2 białko zwierzęce [g] 60,4 białko roślinne [g] 137,2 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 239,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 2 724,6 Potas [mg] 4 116,3 Wapń [mg] 966,2 Fosfor [mg] 1 548 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 37,8 Woda [g] 1 284,5 Popiół [g] 19,1
	Knurów III Trimestr	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) surówka z kapusty kiszzonej 150g surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g	wafelki (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml ser mozzarella 50 g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g Pasta "pastella" " 80 g (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Mus Antybaton 100 g	Energia [kcal] 2 859,8 Energia [kJ] 10 000,9 Białko ogółem [g] 107,7 białko zwierzęce [g] 71,3 białko roślinne [g] 137,6 Tłuszcz [g] 99,9 Węglowodany ogółem [g] 377,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 4 723,4 Potas [mg] 5 088,2 Wapń [mg] 954,4 Fosfor [mg] 1 957,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 56,7 Woda [g] 1 474,3 Popiół [g] 28,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-24 piątek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) surówka z kapusty kiszonej 150g surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 250g	wafelki (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml Pasta "pastella" 80 g (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g ser mozzarella 50 g (MLEKO) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Mus Antybaton 100 g	Energia [kcal] 2 968,2 Energia [kJ] 10 453,9 Białko ogółem [g] 108,2 białko zwierzęce [g] 71,3 białko roślinne [g] 138,1 Tłuszcz [g] 110,1 Węglowodany ogółem [g] 383 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 4 756,6 Potas [mg] 5 227,8 Wapń [mg] 969,6 Fosfor [mg] 1 972,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 58,1 Woda [g] 1 527,5 Popiół [g] 28,8
2024-05-25 sobota	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek waniliowy 60g (MLEKO) Owoc 1 szt. bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z warzywami 300g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 70g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 2 570,4 Energia [kJ] 8 048,8 Białko ogółem [g] 86,6 białko zwierzęce [g] 61,3 białko roślinne [g] 177,3 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 275,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 Sód [mg] 1 151,6 Potas [mg] 2 435 Wapń [mg] 737,2 Fosfor [mg] 1 115 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 suma cukrów prostych [g] 62,4 Woda [g] 934,9 Popiół [g] 12,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-25 sobota	Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) tw aróg 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z warzywami 300g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 1 835,9 Energia [kJ] 5 957,4 Białko ogółem [g] 70,8 białko zwierzęce [g] 53,2 białko roślinne [g] 120,8 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 188,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Sód [mg] 676,5 Potas [mg] 1 980,9 Wapń [mg] 514,7 Fosfor [mg] 866,4 Błonnik pokarmowy [g] 14 suma cukrów prostych [g] 37,9 Woda [g] 687,7 Popiół [g] 9,4
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek waniliowy 60g (MLEKO) Owoc 1 szt. bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z warzywami 300g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 2 316,9 Energia [kJ] 7 424 Białko ogółem [g] 90,2 białko zwierzęce [g] 65,1 białko roślinne [g] 143,5 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 272,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 1 146,4 Potas [mg] 2 508,6 Wapń [mg] 717,5 Fosfor [mg] 1 142,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 61 Woda [g] 981,3 Popiół [g] 12,2
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) dżem 50g (S02) serek waniliowy 100g (MLEKO) Owoc 1 szt. bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z warzywami 300g surówka z ogórka kiszzonego 120 g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Maślanka 200 ml (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml ser żółty gouda 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 2 733,5 Energia [kJ] 10 426,5 Białko ogółem [g] 118,9 białko zwierzęce [g] 87,8 białko roślinne [g] 92 Tłuszcz [g] 106,8 Węglowodany ogółem [g] 326,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,3 Sód [mg] 2 600,6 Potas [mg] 3 426,9 Wapń [mg] 1 561,6 Fosfor [mg] 1 770,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 95,9 Woda [g] 1 533,8 Popiół [g] 21,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2024-05-25 sobota	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) dżem 50g (S02) serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA) Owoc 1 szt. bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	Maślanka 200 ml (MLEKO)	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z warzywami 300g surówka z ogórka kiszzonego 150g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Maślanka 200 ml (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml ser żółty gouda 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g pasztet pieczony 70g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 2 800,1 Energia [kJ] 10 711,2 Białko ogółem [g] 125,6 białko zwierzęce [g] 94,4 białko roślinne [g] 92,1 Tłuszcz [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 345,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,7 Sód [mg] 3 003,2 Potas [mg] 3 745,9 Wapń [mg] 1 824 Fosfor [mg] 1 948,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 115,8 Woda [g] 1 764,6 Popiół [g] 23,6	
		2024-05-26 niedziela	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kielbasa na ciepło 80g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Musztarda 10 g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		kompot 250ml zupa rosół z lanym ciastem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet z kurczaka smażony 100g (GLUTEN, JAJA) ziemniaki 250g surówka z kapusty białej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Paprykarz domowy 100g (GLUTEN, SELER, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g biszkopty mamutki 20 g paczka b/c	Energia [kcal] 2 655 Energia [kJ] 7 311,1 Białko ogółem [g] 67,4 białko zwierzęce [g] 71,6 białko roślinne [g] 174,4 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 248,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,6 Sód [mg] 1 212,5 Potas [mg] 3 861,3 Wapń [mg] 549,9 Fosfor [mg] 1 094 Błonnik pokarmowy [g] 18 suma cukrów prostych [g] 33 Woda [g] 1 001,3 Popiół [g] 15,1
				Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) herbata 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kielbasa na ciepło 80g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Musztarda 10 g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		kompot 250ml zupa rosół z lanym ciastem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet z kurczaka smażony 100g (GLUTEN, JAJA) surówka z kapusty białej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Paprykarz domowy 100g (GLUTEN, SELER, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g biszkopty mamutki 20 g paczka b/c

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2024-05-26 niedziela	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) herbata 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kielbasa na ciepło 80g (., SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek		kompot 250ml zupa rosół z lanym ciastem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/120ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) marchewka gotowana 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g			Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g biszkopty mamutki 20 g paczka b/ c	Energia [kcal] 2 079,1 Energia [kJ] 5 337,2 Białko ogółem [g] 65 białko zwierzęce [g] 75,8 białko roślinne [g] 134,2 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 190,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 1 269,8 Potas [mg] 3 748,6 Wapń [mg] 438,1 Fosfor [mg] 1 050,4 Błonnik pokarmowy [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 31,4 Woda [g] 1 030,6 Popiół [g] 13,2
	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata 250ml Kielbasa na ciepło 80g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Musztarda 10 g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jajko klasy L 50 g (JAJA)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	kompot 250ml zupa rosół z lanym ciastem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet z kurczaka smażony 100g (GLUTEN, JAJA) surówka z kapusty białej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata z sosem vinaigrette 120g (GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	Ciasto 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Paprykarz domowy 100g (GLUTEN, SELER, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA) biszkopty mamutki 20 g paczka b/ c bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Energia [kcal] 3 507,5 Energia [kJ] 10 538,5 Białko ogółem [g] 206,6 białko zwierzęce [g] 115,2 białko roślinne [g] 209,1 Tłuszcz [g] 125,2 Węglowodany ogółem [g] 389,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,2 Sód [mg] 2 314 Potas [mg] 3 010,6 Wapń [mg] 773,3 Fosfor [mg] 1 834,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 70,2 Woda [g] 1 019,7 Popiół [g] 18,6	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-26 niedziela	Knurowa Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata 250ml Kiełbasa na ciepło 80g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Musztarda 10 g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jajko klasy L 50 g (JAJA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	kompot 250ml zupa rosół z lanym ciastem 400ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet z kurczaka smażony 100g (GLUTEN, JAJA) sałata z sosem vinaigrette 150g (GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty białej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	Ciasto 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek ser topiony 100g (MLEKO) Biszkopty b/cukru 40g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	Energia [kcal] 3 067,2 Energia [kJ] 9 111,1 Białko ogółem [g] 195,1 białko zwierzęce [g] 109,1 białko roślinne [g] 190,8 Tłuszcz [g] 124,2 Węglowodany ogółem [g] 309,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,1 Sód [mg] 1 846,8 Potas [mg] 2 643,8 Wapń [mg] 757 Fosfor [mg] 1 606,3 Błonnik pokarmowy [g] 18 suma cukrów prostych [g] 73,5 Woda [g] 969,2 Popiół [g] 15,9
2024-05-27 poniedziałek	Podstawowa Knurowa	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50 g ser żółty gouda 50g (MLEKO)		kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń wieprzowa w sosie własnym 200g (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kapusta czerwona gotowana 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser mozzarella 40 g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sok warzywny 300 ml	Energia [kcal] 2 321,6 Energia [kJ] 6 998,5 Białko ogółem [g] 80,1 białko zwierzęce [g] 62,3 białko roślinne [g] 169,9 Tłuszcz [g] 101,4 Węglowodany ogółem [g] 172,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,6 Sód [mg] 2 762,6 Potas [mg] 4 376,9 Wapń [mg] 1 103,5 Fosfor [mg] 1 313 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 18,7 Woda [g] 977,6 Popiół [g] 20,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-27 poniedziałek	Cukrzykowa Knurow	herbata 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50 g ser żółty gouda 50g (MLEKO)		kompot 250ml zupa pomidorow a z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń wieprzowa w sosie własnym 200g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kapusta czerwona gotowana 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser mozzarella 40 g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sok warzywny 300 ml	Energia [kcal] 2 085 Energia [kJ] 6 993,8 Białko ogółem [g] 80,1 białko zwierzęce [g] 62 białko roślinne [g] 121,3 Tłuszcz [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 174,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,4 Sód [mg] 2 762,6 Potas [mg] 4 376,9 Wapń [mg] 1 103,5 Fosfor [mg] 1 313 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 18,7 Woda [g] 977,6 Popiół [g] 20,3
	Łatwostrawna Knurow	herbata 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g salata		kompot 250ml zupa pomidorow a z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń wieprzowa w sosie własnym 200g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 120g ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser mozzarella 40 g (MLEKO) salata - dodatek pomidor 50g sok warzywny 300 ml	Energia [kcal] 2 089,3 Energia [kJ] 6 468 Białko ogółem [g] 79 białko zwierzęce [g] 59,8 białko roślinne [g] 137,6 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 169,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,8 Sód [mg] 2 730,1 Potas [mg] 4 666,2 Wapń [mg] 690,9 Fosfor [mg] 1 215,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 18,3 Woda [g] 1 014,8 Popiół [g] 19,4
	Knurow III Trymestr	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek zestaw warzyw 50 g ser żółty gouda 50g (MLEKO)	Owoc 1 szt.	kompot 250ml zupa pomidorow a z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń wieprzowa w sosie własnym 200g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) brokuły 120g ziemniaki 250g	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml ser mozzarella 40 g (MLEKO) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sok warzywny 300 ml	Energia [kcal] 2 296,4 Energia [kJ] 8 573,8 Białko ogółem [g] 125,6 białko zwierzęce [g] 101 białko roślinne [g] 85,4 Tłuszcz [g] 108,3 Węglowodany ogółem [g] 210,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,8 Sód [mg] 3 664,7 Potas [mg] 5 591,9 Wapń [mg] 1 265,2 Fosfor [mg] 1 875,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 37 Woda [g] 1 419,3 Popiół [g] 26,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2024-05-27 poniedziałek	Knurow Dieta Laktacyjna	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata 250ml wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek ser żółty gouda 50g (MLEKO)	Owoc 1 szt.	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń wieprzowa w sosie własnym 200g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 150g ziemniaki 250g	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g ser mozzarella 40 g (MLEKO) wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) sok warzywny 300 ml	Energia [kcal] 2 299,8 Energia [kJ] 8 588,1 Białko ogółem [g] 125,9 białko zwierzęce [g] 101 białko roślinne [g] 85,7 Tłuszcz [g] 108,4 Węglowodany ogółem [g] 211,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,8 Sód [mg] 3 665,5 Potas [mg] 5 635,6 Wapń [mg] 1 270,7 Fosfor [mg] 1 883,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 37 Woda [g] 1 432,1 Popiół [g] 26,3	
	2024-05-28 wtorek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 100g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Owoc 1 szt.		kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Kotlet mielony 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) Fasolka szparagowa 120g (STRĄCZKI) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta z twarogu i łososia 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g waflę ryżowe 30 g	Energia [kcal] 3 090,3 Energia [kJ] 10 204,3 Białko ogółem [g] 83,7 białko zwierzęce [g] 55,6 białko roślinne [g] 180,1 Tłuszcz [g] 102,3 Węglowodany ogółem [g] 370 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 3 005,9 Potas [mg] 4 193,2 Wapń [mg] 806,2 Fosfor [mg] 1 453,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 88,2 Woda [g] 1 214,9 Popiół [g] 19,6
		Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) Owoc 1 szt.		kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Kotlet mielony 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) Fasolka szparagowa 120g (STRĄCZKI) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta z twarogu i łososia 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g waflę ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 323,8 Energia [kJ] 7 970,2 Białko ogółem [g] 82 białko zwierzęce [g] 60,9 białko roślinne [g] 124,3 Tłuszcz [g] 98,5 Węglowodany ogółem [g] 259,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 2 953,6 Potas [mg] 4 030 Wapń [mg] 593,3 Fosfor [mg] 1 357,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 67,7 Woda [g] 1 093,6 Popiół [g] 18,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-28 wtorek	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) Owoc 1 szt. bulka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, JAJA) ziemniaki 250g Cukinia 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta z twarogu i łososia 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek pomidor 50g waflę ryżowe 30g	Energia [kcal] 2 977,6 Energia [kJ] 10 185,5 Białko ogółem [g] 80,6 białko zwierzęce [g] 55,1 białko roślinne [g] 144 Tłuszcz [g] 100,8 Węglowodany ogółem [g] 359,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 2 788,1 Potas [mg] 4 190,8 Wapń [mg] 751,4 Fosfor [mg] 1 390,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 88,1 Woda [g] 1 203 Popiół [g] 19,1
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) tw aróg 100g (MLEKO) Owoc 1 szt. bulka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Kotlet mielony 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Cukinia 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Fasolka szparagowa 150g (STRĄCZKI) ziemniaki 250g	Jogurt owocowy 150g Musli 20g	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml Pasta z twarogu i łososia 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek zestaw warzyw 50g Jajko klasy L 50g (JAJA) waflę ryżowe 30g	Energia [kcal] 3 264 Energia [kJ] 12 548,1 Białko ogółem [g] 136 białko zwierzęce [g] 101 białko roślinne [g] 96 Tłuszcz [g] 124,9 Węglowodany ogółem [g] 413,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,7 Sód [mg] 3 257,5 Potas [mg] 5 176,6 Wapń [mg] 1 192 Fosfor [mg] 2 275,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 101,6 Woda [g] 1 632 Popiół [g] 24,1
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) tw aróg 100g (MLEKO) bulka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Owoc 1 szt.	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Kotlet mielony 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Fasolka szparagowa 150g (STRĄCZKI) Cukinia 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	Jogurt owocowy 150g Musli 20g	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml Pasta z twarogu i łososia 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek zestaw warzyw 50g Jajko klasy L 50g (JAJA) waflę ryżowe 30g	Energia [kcal] 3 272,1 Energia [kJ] 12 582,9 Białko ogółem [g] 133,4 białko zwierzęce [g] 97,7 białko roślinne [g] 96,6 Tłuszcz [g] 127,5 Węglowodany ogółem [g] 412,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,3 Sód [mg] 3 253 Potas [mg] 5 382,2 Wapń [mg] 1 148,3 Fosfor [mg] 2 261,8 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 100 Woda [g] 1 662,5 Popiół [g] 24,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-29 środa	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo pszenne krojone 100g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN) surówka z ogórka kiszzonego 120 g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) zestaw warzyw 50 g Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 375 Energia [kJ] 6 742,9 Białko ogółem [g] 76,8 białko zwierzęce [g] 75,7 białko roślinne [g] 162,2 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 202,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39 Sód [mg] 1 664,6 Potas [mg] 2 620,3 Wapń [mg] 1 171,7 Fosfor [mg] 1 384 Błonnik pokarmowy [g] 12 suma cukrów prostych [g] 64,1 Woda [g] 1 082 Popiół [g] 14,2
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz mięsny 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN) surówka z ogórka kiszzonego 120 g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) zestaw warzyw 50 g Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 1 958,8 Energia [kJ] 5 979,5 Białko ogółem [g] 73,6 białko zwierzęce [g] 72,4 białko roślinne [g] 113,4 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 166,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 1 558,7 Potas [mg] 2 296,9 Wapń [mg] 992,6 Fosfor [mg] 1 274,6 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 suma cukrów prostych [g] 26,1 Woda [g] 808,4 Popiół [g] 12,8
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN) Marchewka mini 150g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pomidor 50g pasta z białek z koperkiem 60g (JAJA) sałata - dodatek Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 029,5 Energia [kJ] 5 854 Białko ogółem [g] 73,2 białko zwierzęce [g] 70,2 białko roślinne [g] 128 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 205,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 911,5 Potas [mg] 2 696,3 Wapń [mg] 743,4 Fosfor [mg] 1 229,3 Błonnik pokarmowy [g] 10,5 suma cukrów prostych [g] 63,3 Woda [g] 1 008,2 Popiół [g] 11,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-29 środa	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) ser żółty gouda 50g (MLEKO) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	Owoc 1 szt.	kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEŃ) surówka z ogórka kiszzonego 120 g Marchewka mini 150g	wafelki (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 462,8 Energia [kJ] 8 171,1 Białko ogółem [g] 91,4 białko zwierzęce [g] 86,9 białko roślinne [g] 89 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 375,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,8 Sód [mg] 2 090 Potas [mg] 2 950,2 Wapń [mg] 1 058 Fosfor [mg] 1 483 Błonnik pokarmowy [g] 16 suma cukrów prostych [g] 77,1 Woda [g] 1 141,3 Popiół [g] 16,3
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) ser żółty gouda 50g (MLEKO) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	Owoc 1 szt.	kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEŃ) surówka z ogórka kiszzonego 150g Marchewka mini 150g	wafelki (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 414,9 Energia [kJ] 7 970,8 Białko ogółem [g] 91,5 białko zwierzęce [g] 86,9 białko roślinne [g] 89,1 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 373,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,5 Sód [mg] 2 346,6 Potas [mg] 2 905,2 Wapń [mg] 1 054,4 Fosfor [mg] 1 484,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,2 suma cukrów prostych [g] 76,5 Woda [g] 1 152,4 Popiół [g] 16,9
	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasta warzywna łowicz 80 g zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 120g	herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta tarogowa z tuńczykiem 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 2 452,5 Energia [kJ] 7 548,9 Białko ogółem [g] 75,4 białko zwierzęce [g] 56,3 białko roślinne [g] 171,1 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 266,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 1 872,4 Potas [mg] 3 991,5 Wapń [mg] 695,4 Fosfor [mg] 1 273,1 Błonnik pokarmowy [g] 20 suma cukrów prostych [g] 58,6 Woda [g] 1 118,6 Popiół [g] 16	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-30 czwartek	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasta warzywna łowicz 80 g zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 120g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta tarogowa z tuńczykiem 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 2 172,4 Energia [kJ] 7 361,6 Białko ogółem [g] 73,6 białko zwierzęce [g] 51 białko roślinne [g] 125,7 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 268,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 1 978,7 Potas [mg] 3 880,3 Wapń [mg] 523,2 Fosfor [mg] 1 233,2 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 48,6 Woda [g] 1 005,1 Popiół [g] 16,4
	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 120g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta tarogowa z tuńczykiem 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek pomidor 50g posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 2 405,5 Energia [kJ] 7 789 Białko ogółem [g] 88,1 białko zwierzęce [g] 67,8 białko roślinne [g] 138,7 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 271,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 2 296,8 Potas [mg] 4 310,7 Wapń [mg] 703,2 Fosfor [mg] 1 415,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 58,6 Woda [g] 1 202,7 Popiół [g] 17,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-30 czwartek	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pasta warzywna łowicz 80 g zestaw warzyw 50 g	sok owocowy 300 ml	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 150g szpinak gotowany 120g	Pudding 150 g (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/ c 250ml Pasta tarogowa z tuńczykiem 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 2 846,6 Energia [kJ] 9 585,2 Białko ogółem [g] 123,6 białko zwierzęce [g] 92,9 białko roślinne [g] 140,2 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 358,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 3 295 Potas [mg] 4 794 Wapń [mg] 469,3 Fosfor [mg] 1 724,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 53,3 Woda [g] 1 255,9 Popiół [g] 22,6
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pasta warzywna łowicz 80 g zestaw warzyw 50 g	sok owocowy 300 ml	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 150g szpinak gotowany 150g	Pudding 150 g (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/ c 250ml Pasta tarogowa z tuńczykiem 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Energia [kcal] 2 888 Energia [kJ] 10 645,2 Białko ogółem [g] 137,1 białko zwierzęce [g] 101,8 białko roślinne [g] 110,1 Tłuszcz [g] 98,3 Węglowodany ogółem [g] 372,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 3 424,3 Potas [mg] 5 227,1 Wapń [mg] 807,5 Fosfor [mg] 2 044,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 66,6 Woda [g] 1 512,6 Popiół [g] 25

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-31 piątek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO , GLUTEN , LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO , PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) hummus 60g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA , SEZAM) zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO , PSZENICA)		kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 400ml (MLEKO , GLUTEN , SELER , SOJA , GORCZYCA , SEZAM) Kotlet z jaj 100g (GLUTEN , JAJA , SEZAM , ŻYTO , PSZENICA) surówka z kapusty pekińskiej 120g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA , SEZAM) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO , PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) twaróg ze szczypiorkiem 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 2 577,9 Energia [kJ] 7 923,1 Białko ogółem [g] 98,7 białko zwierzęce [g] 74,5 białko roślinne [g] 176,2 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 269,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 2 996,4 Potas [mg] 4 738,5 Wapń [mg] 882,2 Fosfor [mg] 1 636,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 52,2 Woda [g] 1 474,4 Popiół [g] 22,3
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO , GLUTEN , LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA , SEZAM , ŻYTO , PSZENICA , SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) hummus 60g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA , SEZAM) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN , JAJA , ŻYTO)		kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 400ml (MLEKO , GLUTEN , SELER , SOJA , GORCZYCA , SEZAM) Kotlet z jaj 100g (GLUTEN , JAJA , SEZAM , ŻYTO , PSZENICA) surówka z kapusty pekińskiej 120g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA , SEZAM) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA , SEZAM , ŻYTO , PSZENICA , SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) twaróg ze szczypiorkiem 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 2 297,8 Energia [kJ] 7 735,7 Białko ogółem [g] 96,8 białko zwierzęce [g] 69,1 białko roślinne [g] 130,8 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 271 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 3 102,7 Potas [mg] 4 627,3 Wapń [mg] 709,9 Fosfor [mg] 1 596,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 42,2 Woda [g] 1 360,9 Popiół [g] 22,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-31 piątek	Latwostrawna Knurow	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) sałata - dodatek		kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty pekińskiej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) tw aróg 60g (MLEKO) pomidor 50g sałata - dodatek posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 2 429 Energia [kJ] 7 735,9 Białko ogółem [g] 108,9 białko zwierzęce [g] 85,9 białko roślinne [g] 141,4 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 261 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 2 364,6 Potas [mg] 4 925,5 Wapń [mg] 849,7 Fosfor [mg] 1 744,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 52,1 Woda [g] 1 534,9 Popiół [g] 21,8
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Owoc 1 szt.	kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet z jaj 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kapusty kiszony 120g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) tw aróg ze szczypiorkiem 100g (MLEKO) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 3 031,1 Energia [kJ] 10 807,3 Białko ogółem [g] 172,1 białko zwierzęce [g] 119,3 białko roślinne [g] 132,6 Tłuszcz [g] 97,8 Węglowodany ogółem [g] 385,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1 Sód [mg] 4 646,3 Potas [mg] 5 796,5 Wapń [mg] 924,7 Fosfor [mg] 2 404,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 64,7 Woda [g] 1 728,3 Popiół [g] 31,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-31 piątek	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Owoc 1 szt.	kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet z jaj 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty kiszonej 150g ziemniaki 250g	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g twaróg ze szczypiorkiem 100g (MLEKO) posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 3 234,1 Energia [kJ] 11 793,6 Białko ogółem [g] 183,6 białko zwierzęce [g] 143,7 białko roślinne [g] 114,7 Tłuszcz [g] 109,8 Węglowodany ogółem [g] 394 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,7 Sód [mg] 5 008,7 Potas [mg] 6 315,7 Wapń [mg] 1 034,5 Fosfor [mg] 2 817,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 suma cukrów prostych [g] 69,4 Woda [g] 2 037,6 Popiół [g] 34,4

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,