

		Podstawowa Knurów	Cukrzycowa Knurów	Łatwostrawna Knurów	Knurów III Trymestr	Knurów Dieta Laktacyjna
24-06-11 wtorek	Posiłek noomy	galaretka 175g	Mus owocowy/łowocow-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	galaretka 175g		
	Śniadanie	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) zestaw warzyw 50 g	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) pomidor 50g sałata - dodatek	zupa mleczna z pł. ow sianymi 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) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) zestaw warzyw 50 g pasta warzywna łowicz 80 g	zupa mleczna z pł. ow sianymi 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) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) pasta warzywna łowicz 80 g zestaw warzyw 50 g
2024-06-12 środa	2. śniadanie	Kefir 200g (MLEKO)				
	Obiad	kompot 250ml zupa botwinka 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kasza z warzywami i mięsem 400g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) surówka colesław 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	kompot 250ml zupa botwinka 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kasza z warzywami i mięsem 400g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Brokuły 120g sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	kompot 250ml zupa botwinka 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kasza z warzywami i mięsem 400g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) surówka colesław 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 120g	kompot 250ml zupa botwinka 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kasza z warzywami i mięsem 400g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) surówka colesław 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 150g	kompot 250ml zupa botwinka 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kasza z warzywami i mięsem 400g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) surówka colesław 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 150g
	Podwieczorek	Kaszka smakija 130g				

		Podstawowa Knurow	Cukrzycowa Knurow	Łatwostrawna Knurow	Knurow III Trymestr	Knurow Dieta Laktacyjna
2024-06-12 środa	Kolacja	herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser mozzarella 40 g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g	herbata b /c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser mozzarella 40 g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g	Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser mozzarella 40 g (MLEKO) pomidor 50g sałata - dodatek	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml ser mozzarella 40 g (MLEKO) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) zestaw warzyw 50 g	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser mozzarella 40 g (MLEKO) herbata b/ c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g
	Posiłek nocny	baton musli 1szt	sok warzywny 300 ml	baton musli 1szt		
2024-06-13 czwartek	Śniadanie	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g	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 żółty gouda 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g	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) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	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) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)
	2. śniadanie	Owoc 1 szt.				
	Obiad	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty czerwonej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Cukinia 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Cukinia 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata z jogurtem 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g surówka z kapusty czerwonej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Cukinia 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata z jogurtem 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g surówka z kapusty czerwonej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Cukinia 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata z jogurtem 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g surówka z kapusty czerwonej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)

		Podstawowa Knurow	Cukrzycowa Knurow	Łatwostrawna Knurow	Knurow III Trymestr	Knurow Dieta Laktacyjna
2024-06-13 czwartek	Podwieszczonek				serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	Maślanka 200 ml (MLEKO)
	Kolacja	herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus 100g zestaw warzyw 50 g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus 100g zestaw warzyw 50 g	Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml Hummus 100g sałata - dodatek sałatka jarzy nowa 100g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) zestaw warzyw 50 g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) sałatka jarzy nowa 100g herbata b/c 250ml Hummus 100g sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)
	Posiłek normy	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)				
2024-06-14 piątek	Śniadanie	zupa mleczna z platkami żytnimi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g	zupa mleczna z platkami żytnimi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g	zupa mleczna z platkami żytnimi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50g sałata - dodatek	zupa mleczna z platkami owsianymi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA)	zupa mleczna z platkami żytnimi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)
	2. śniadanie					Jogurt owocowy 150g

	Podstawowa Knurow	Cukrzycowa Knurow	Łatwostrawna Knurow	Knurow III Trymestr	Knurow Dieta Laktacyjna	
2024-06-14 piątek	Obiad	kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet rybny 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kapusty kiszzonej 120g ziemniaki 250g	kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet z ryby 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g	kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet rybny 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kapusty kiszzonej 120g Brokuły 150g ziemniaki 250g	kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet rybny 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Brokuły 150g surówka z kapusty kiszzonej 120g ziemniaki 250g	
	Podwieczorek			wafelki (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)		
	Kolacja	herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Jajko klasy L 50 g (JAJA) zestaw warzyw 50 g	herbata b /c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Jajko klasy L 50 g (JAJA) zestaw warzyw 50 g	Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Jajko klasy L 50 g (JAJA) pomidor 50g sałata - dodatek	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml Jajko klasy L 50 g (JAJA) Pasta "pastella " 80g (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM) ser żółty gouda 50g (MLEKO) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Jajko klasy L 50 g (JAJA) herbata b/c 250ml Pasta "pastella " 80g (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM) ser żółty gouda 50g (MLEKO) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g
	Posiłek nocny	sok owocowy 300 ml	sok warzywny 300 ml	sok owocowy 300 ml		
2024-06-15 sobota	Śniadanie	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA) Owoc 1 szt. bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	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) serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA) serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA) Owoc 1 szt.	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA) Owoc 1 szt. bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	

		Podstawowa Knurów	Cukrzycowa Knurów	Łatwostrawna Knurów	Knurów III Trymestr	Knurów Dieta Laktacyjna
2024-06-15 sobota	2. śniadanie					Owoc 1 szt.
	Obiad	kompot 250ml zupa krem z zielonych warzyw 400 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 250g Eskalopiki duszone pieczone 130g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Fasolka szparagowa 150g (STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŚMIETANKA)	kompot 250ml zupa krem z zielonych warzyw 400 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 250g Eskalopiki mielone duszone 130g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Fasolka szparagowa 150g (STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŚMIETANKA)			kompot 250ml zupa krem z zielonych warzyw 400 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 250g Eskalopiki duszone mielone 130g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Fasolka szparagowa 150g (STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŚMIETANKA)
	Podwieczorek					serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)
	Kolacja	herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) tw aróg z koperkiem 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g	herbata b /c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) tw aróg z koperkiem 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g	Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) tw aróg z koperkiem 60g (MLEKO) sałata - dodatek pomidor 50g	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 tw aróg z koperkiem 100g (MLEKO) Mus Antybaton 100 g	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 sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g tw aróg z koperkiem 100g (MLEKO)
	Posiłek nocny	Mus Antybaton 100 g				Mus Antybaton 100 g

		Podstawowa Knurow	Cukrzycowa Knurow	Łatwostrawna Knurow	Knurow III Trymestr	Knurow Dieta Laktacyjna	
2024-06-16 niedziela	Śniadanie	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kielbasa na ciepło 80g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Musztarda 10 g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA)	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, 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) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kielbasa na ciepło 80g (., SELER, GORCZYCA) pomidor 50g Ketchup 10g (GLUTEN, GORCZYCA, ŁUBIN) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) sałata - dodatek	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Kielbasa na ciepło 80g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek ser żółty gouda 30g (MLEKO) Musztarda 10g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		
	2. śniadanie				sok warzywny 300 ml		
	Obiad	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) udko pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g sałata z jogurtem 130g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) udko gotowane 1szt sałata z jogurtem 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) udko gotowane 1szt sałata z jogurtem 120g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) udko pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata z jogurtem 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka z groszkiem 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) udko pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata z jogurtem 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka z groszkiem 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	
Podwieczorek				Ciasto 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)			

		Podstawowa Knurow	Cukrzycowa Knurow	Łatwostrawna Knurow	Knurow III Trymestr	Knurow Dieta Laktacyjna
2024-06-16 niedziela	Kolacja	herbata b/c 250ml pieczywo zwykle 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) twaróg z ziołami 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g wafle ryżowe 30 g	herbata b /c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) twaróg z ziołami 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g wafle ryżowe 30 g	Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) twaróg z ziołami 60g (MLEKO) sałata - dodatek pomidor 50g wafle ryżowe 30 g	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 twaróg z ziołami 60g (MLEKO) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) wafle ryżowe 30 g	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 twaróg z ziołami 60g (MLEKO) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) wafle ryżowe 30 g
	Śniadanie	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser topiony 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser topiony 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) sałata - dodatek wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) ser topiony 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) sałata - dodatek wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) zestaw warzyw 50 g
2024-06-17 poniedziałek	2. śniadanie	drożdżowka 1 sztuka				
	Obiad	kompot 250ml zupa brokułowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz z indyka 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN) surówka z ogórka kiszzonego 120 g	kompot 250ml zupa brokułowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz z indyka 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN) sałata z sosem v inegrette 120g (GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	kompot 250ml zupa brokułowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz z indyka 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z ogórka kiszzonego 150g Kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN) sałata z sosem v inegrette 150g (GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	kompot 250ml zupa brokułowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz z indyka 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z ogórka kiszzonego 150g Kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN) sałata z sosem v inegrette 150g (GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	kompot 250ml zupa brokułowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz z indyka 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z ogórka kiszzonego 150g sałata z sosem v inegrette 150g (GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN)
	Podwieczorek	suszone owoce/ warzywa 80 g				

		Podstawowa Knurów	Cukrzycowa Knurów	Łatwostrawna Knurów	Knurów III Trymestr	Knurów Dieta Laktacyjna
2024-06-17 poniedziałek	Kolacja	herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, , SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : galaretką 1 szt	herbata b /c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50 g pasztecik drobiowy 50g (GLUTEN, , SELER, GORCZYCA) posiłek uzupełniający : galaretką 1 szt	Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pomidor 50g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek posiłek uzupełniający : galaretką 1 szt	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml Pasztecik drobiowy 1 szt. (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) posiłek uzupełniający : galaretką 1 szt	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasztecik drobiowy 1 szt. (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek posiłek uzupełniający : galaretką 1 szt

		Podstawowa Knuarów	Cukrzycowa Knuarów	Łatwostrawna Knuarów	Knuarów III Trimestr	Knuarów Dieta Laktacyjna
2024-06-18 wtorek	Śniadanie	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) dżem 50g (S02) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Owoc 1 szt.	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.	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.	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.	
	2. śniadanie	sok warzywny 300 ml				
	Obiad	zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń rzymska 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) buraki 120g ziemniaki 250g	kompot 250ml	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	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
	Podwieczorek	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)				
	Kolacja	herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g kanapka wasa 37 g	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 wasa 37 g	Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g kanapka wasa 37 g	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 wasa 37 g	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 sałata - dodatek pasta warzywna łowicz 80 g zestaw warzyw 50 g kanapka wasa 37 g

		Podstawowa Knurów	Cukrzycowa Knurów	Łatwostrawna Knurów	Knurów III Trymestr	Knurów Dieta Laktacyjna
2024-06-19 środa	Śniadanie	zupa mleczna z pł. żytniami 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	zupa mleczna z pł. żytniami 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	zupa mleczna z pł. żytniami 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) 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	zupa mleczna z pł. żytniami 300ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) serek naturalny do chleba z koperkiem i ziołami 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	zupa mleczna z pł. żytniami 300ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) serek naturalny do chleba z koperkiem i ziołami 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)
	2. śniadanie	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)				
	Obiad	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Risotto z mięsem i warzywami 300g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Bukiet jarzyn 120g	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryż z jabłkiem i cy namonem 300g (ŚMIETANKA) Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Risotto z mięsem i warzywami 300g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Bukiet jarzyn 120g	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Risotto z mięsem i warzywami 300g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Bukiet jarzyn 120g	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Risotto z mięsem i warzywami 300g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Bukiet jarzyn 150g
Podwieczorek	Owoc 1 szt.					

		Podstawowa Knurów	Cukrzycowa Knurów	Łatwostrawna Knurów	Knurów III Trymestr	Knurów Dieta Laktacyjna
2024-06-19 środa	Kolacja	herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta tarogowa z tuńczykiem 60g (MLEKO, GLUTEN, SÉLER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	herbata b /c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta tarogowa z tuńczykiem 60g (MLEKO, GLUTEN, SÉLER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta tarogowa z tuńczykiem 60g (MLEKO, GLUTEN, SÉLER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek pomidor 50g posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	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, SÉLER, GORCZYCA, SEZAM) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml Jajko klasy L 50 g (JAJA) sałata - dodatek Pasta tarogowa z tuńczykiem 60g (MLEKO, GLUTEN, SÉLER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)

		Podstawowa Knurow	Cukrzycowa Knurow	Łatwostrawna Knurow	Knurow III Trymestr	Knurow Dieta Laktacyjna
2024-06-20 czwartek	Śniadanie	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g	zupa mleczna z pł. ow siany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) ser topiony 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	zupa mleczna z pł. ow siany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) ser topiony 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 50g (SELER, GORCZYCA)
	2. śniadanie				Owoc 1 szt.	Owoc 1 szt. bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)
	Obiad	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Filet z indyka pieczony 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 120 g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 250g	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Filet z indyka duszony 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 120 g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 250g	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Filet z kurczaka duszony 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 120 g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 250g	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Filet z indyka pieczony 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 250g	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Filet z kurczaka pieczony 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 250g
	Podwieczorek				Twarożek grani 150 g	
	Kolacja	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)	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 Tw arozek grani 150 g	Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Pudding 150 g (MLEKO) pomidor 50g	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 ser capresi 50g Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Pudding 150 g (MLEKO)	

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,

Oznaczenia wskaźników odż.:

suma cukrów prostych - suma cukrów prostych,
- Energia,
- Energia,
- Woda,
- Białko ogółem,
- białko zwierzęce,
- białko roślinne,
- Tłuszcz,
- Węglowodany ogółem,
- Popiół,
- Sód,
- Potas,
- Wapń,
- Fosfor,
- kw. tłuszcz. nasycone ogółem,
- Błonnik pokarmowy,