

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-06-01 sobota	Podstawowa Knułów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Owoc 1 szt. bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )		kompot 250ml zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Makaron z serem białym 300g ( <b>MLEKO</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta "pastella" 80 g ( <b>GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g kanapka w asa 37 g	Energia [kcal] 4 452,6 Energia [kJ] 15 919 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 707 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3 Sód [mg] 1 374,2 Potas [mg] 3 552,5 Wapń [mg] 903,1 Fosfor [mg] 1 835,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 441,2 Woda [g] 849,3	
	Cukrzycowa Knułów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Owoc 1 szt. bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )		kompot 250ml zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Makaron z serem białym 300g ( <b>MLEKO</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta "pastella" 80 g ( <b>GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g kanapka w asa 37 g	Energia [kcal] 2 019,3 Energia [kJ] 6 728,2 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 242,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 704,4 Potas [mg] 1 878,2 Wapń [mg] 556,7 Fosfor [mg] 1 105,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 41,9 Woda [g] 711,6	

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-06-01 sobota	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Owoc 1 szt. bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )		kompot 250ml zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Makaron z serem białym 300g ( <b>MLEKO</b> )		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek kanapka w asa 37 g	Energia [kcal] 4 403,8 Energia [kJ] 16 152 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 81,7  Węglowodany ogółem [g] 711,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3 Sód [mg] 1 797,9 Potas [mg] 3 821,9 Wapń [mg] 909,1 Fosfor [mg] 1 974 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 441,3 Woda [g] 914,1	
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Owoc 1 szt. miód 50g ( <b>ORZECZY, SEZAM</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Makaron z serem białym 300g ( <b>MLEKO</b> )	Kefir 150 ml ( <b>MLEKO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pasta "pastella" 80 g ( <b>GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM</b> ) serek do chleba naturalny 2 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) zestaw warzyw 50 g kanapka w asa 37 g	Energia [kcal] 4 890,5 Energia [kJ] 19 345,8 Białko ogółem [g] 156,5 Tłuszcz [g] 98,9  Węglowodany ogółem [g] 832,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,7 Sód [mg] 2 537,6 Potas [mg] 4 594,1 Wapń [mg] 1 212,1 Fosfor [mg] 2 663 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 469,7 Woda [g] 1 243,3	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-06-01 sobota	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Owoc 1 szt. miód 50g ( <b>ORZECHY, SEZAM</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Makaron z serem białym 350g ( <b>MLEKO</b> )	Kefir 150 ml ( <b>MLEKO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) herbata b/c 250ml kanapka w asa 37 g serek do chleba naturalny 2 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) zestaw warzyw 50 g kanapka w asa 37 g	Energia [kcal] 6 326,4 Energia [kJ] 25 450,2 Białko ogółem [g] 163 Tłuszcz [g] 240,4 Węglowodany ogółem [g] 877 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 138 Sód [mg] 2 561,4 Potas [mg] 4 726,2 Wapń [mg] 1 252,1 Fosfor [mg] 2 747,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 475,9 Woda [g] 1 278,9	
2024-06-02 niedziela	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Medaliony z indyka 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Buraki 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser mozzarella 50 g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 564 Energia [kJ] 8 010,8 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 242,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 2 489 Potas [mg] 3 963,1 Wapń [mg] 898,5 Fosfor [mg] 1 349,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 44,9 Woda [g] 1 088,2	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-06-02 niedziela	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Medaliony z indyka 120g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Bukiet jarzyn 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser mozzarella 50 g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 410,3 Energia [kJ] 7 644,8 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 102,2 Węglowodany ogółem [g] 237,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6 Sód [mg] 2 170,4 Potas [mg] 3 758,7 Wapń [mg] 721 Fosfor [mg] 1 334,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 25,6 Woda [g] 970,2	
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/120ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Buraki 120g ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser mozzarella 50 g ( <b>MLEKO</b> ) sałata - dodatek pomidor 50g podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 177,7 Energia [kJ] 6 839,9 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 232,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 2 434,5 Potas [mg] 4 054,8 Wapń [mg] 868,1 Fosfor [mg] 1 364,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 43,9 Woda [g] 1 165,2	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-06-02 niedziela	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Jajka 2 szt. ( <b>JAJA</b> ) Majonez 1 szt. ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Mus Antybaton 100 g	kompot 250ml zupa ryżowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Medaliony z indyka 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Buraki 120g Bukiet jarzyn 150g ziemniaki 250g	Ciasto 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g ser mozzarella 50 g ( <b>MLEKO</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 3 145,9 Energia [kJ] 11 579,6 Białko ogółem [g] 136 Tłuszcz [g] 126 Węglowodany ogółem [g] 375 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,9 Sód [mg] 3 836,2 Potas [mg] 4 961,2 Wapń [mg] 915,2 Fosfor [mg] 2 157,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 64,9 Woda [g] 1 351,7	
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Jajka 2 szt. ( <b>JAJA</b> ) Majonez 1 szt. ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Mus Antybaton 100 g	kompot 250ml zupa ryżowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Medaliony z indyka 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Bukiet jarzyn 150g Buraki 150g ziemniaki 250g	Ciasto 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g ser mozzarella 50 g ( <b>MLEKO</b> ) podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 3 158,1 Energia [kJ] 11 630,9 Białko ogółem [g] 136,8 Tłuszcz [g] 127,1 Węglowodany ogółem [g] 375,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,1 Sód [mg] 3 845 Potas [mg] 5 037,3 Wapń [mg] 919,3 Fosfor [mg] 2 196,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 66,2 Woda [g] 1 367	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-06-03 poniedziałek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) 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 (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina drobiowa 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 430,1 Energia [kJ] 7 456,4 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 87,5  Węglowodany ogółem [g] 206,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 2 987,7 Potas [mg] 2 664,8 Wapń [mg] 725,3 Fosfor [mg] 1 539,4 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 suma cukrów prostych [g] 46,4 Woda [g] 946,1	
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)		kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z ogórka kiszzonego 120 g Kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN)		serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA) 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	Energia [kcal] 2 320,4 Energia [kJ] 7 273,8 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 96,4  Węglowodany ogółem [g] 207,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 3 094 Potas [mg] 2 553,6 Wapń [mg] 553,1 Fosfor [mg] 1 499,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 36,4 Woda [g] 832,6	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-06-03 poniedziałek	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszeniczny 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 z czerwonej soczewicy 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN) Brokuły 120g		Herbata b/c 250ml Baton pszeniczny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 156,1 Energia [kJ] 6 749,1 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 206,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 2 385,1 Potas [mg] 3 047,9 Wapń [mg] 732,8 Fosfor [mg] 1 632,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 45,1 Woda [g] 1 000,3	
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pasta "pastella" 80 g (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g paszlet pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z ogórka kiszzonego 150g Brokuły 120g Kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN)	Pudding 150 g (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml Galaretkę z warzywami 100g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 332 Energia [kJ] 7 697,7 Białko ogółem [g] 122,6 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 262,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,5 Sód [mg] 3 844,4 Potas [mg] 3 344,9 Wapń [mg] 703,7 Fosfor [mg] 1 816,7 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 46,6 Woda [g] 1 188,3	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-06-03 poniedziałek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Pasta "pastella" 80 g ( <b>GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g paszlet pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JEĆZMIEN</b> ) Gulasz mięsny 250g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z ogórka kiszzonego 150g Brokuły 150g Kasza jęczmienna 250g ( <b>JEĆZMIEN</b> )	Pudding 150 g ( <b>MLEKO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Galaretkę z warzywami 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	Energia [kcal] 3 811,7 Energia [kJ] 14 498 Białko ogółem [g] 137,2 Tłuszcz [g] 231,9 Węglowodany ogółem [g] 306,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 132,8 Sód [mg] 4 592,7 Potas [mg] 3 776 Wapń [mg] 776,3 Fosfor [mg] 2 095,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 51,2 Woda [g] 1 269,4	
2024-06-04 wtorek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) Owoc 1 szt. bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) bitki wieprzowe duszone 100g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) surówka z kapusty białej 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta śledziowa z twarogiem 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 4 727,8 Energia [kJ] 16 774,6 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 105 Węglowodany ogółem [g] 726,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,7 Sód [mg] 3 864,5 Potas [mg] 5 639 Wapń [mg] 916,9 Fosfor [mg] 2 086,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 444,7 Woda [g] 1 182,4	



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-06-04 wtorek	Cukrzycowa Knułów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) tw aróg 60g ( <b>MLEKO</b> ) Owoc 1 szt. pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> )		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) bitki wieprzowe duszone 100g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) surówka z kapusty białej 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta śledziowa z twarogiem 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 2 468,2 Energia [kJ] 7 890 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 258,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 3 223,6 Potas [mg] 4 202 Wapń [mg] 626,4 Fosfor [mg] 1 500,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 34,5 Woda [g] 1 187,5	
	Łatwostrawna Knułów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) bulka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Owoc 1 szt.		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) bitki wieprzowe duszone 100g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) cukinia 120g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) sałata - dodatek Pasta rybna 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 4 561,1 Energia [kJ] 16 813,2 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 736,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38 Sód [mg] 1 932,6 Potas [mg] 5 782,1 Wapń [mg] 837,9 Fosfor [mg] 2 025,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 449,2 Woda [g] 1 298,8	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-06-04 wtorek	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) twarożek biały 50g ( <b>MLEKO</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) Owoc 1 szt.	Mus owocowy/owoc owo- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) bitki drobiowe 100g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) surówka z kapusty białej 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) cukinia 120g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g	Kaszka smakija 130 g	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml Pasta śledziowa z twarogiem 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) zestaw warzyw 50 g sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 4 730,9 Energia [kJ] 18 505,7 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 110,6  Węglowodany ogółem [g] 859,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,1 Sód [mg] 4 789,7 Potas [mg] 6 371,7 Wapń [mg] 1 156,6 Fosfor [mg] 2 614 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 453,1 Woda [g] 1 549,9	
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) twarożek biały 50g ( <b>MLEKO</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Owoc 1 szt.	Mus owocowy/owoc owo- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) bitki wieprzowe duszone 100g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) cukinia 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z kapusty białej 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g	Kaszka smakija 130 g	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta śledziowa z twarogiem 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ) herbata b/c 250ml ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g sok owocowy 300 ml	Energia [kcal] 6 109,2 Energia [kJ] 24 538,1 Białko ogółem [g] 136 Tłuszcz [g] 263,8  Węglowodany ogółem [g] 807,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 141,4 Sód [mg] 4 769,7 Potas [mg] 6 656 Wapń [mg] 1 251,3 Fosfor [mg] 2 777,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 456,2 Woda [g] 1 610,3	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-06-05 środa	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER) Kapusta kiszona gotowana 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g pieczywo chrupkie crispy 30 g	Energia [kcal] 2 742,8 Energia [kJ] 5 791,4 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 163,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,8 Sód [mg] 1 863 Potas [mg] 2 059,2 Wapń [mg] 1 090,1 Fosfor [mg] 1 147,9 Błonnik pokarmowy [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 46,1 Woda [g] 849,2	
	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER) Kapusta kiszona gotowana 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml 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 pieczywo chrupkie crispy 30 g	Energia [kcal] 2 633,1 Energia [kJ] 5 608,7 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 164,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,2 Sód [mg] 1 969,2 Potas [mg] 1 948,1 Wapń [mg] 917,9 Fosfor [mg] 1 108 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 suma cukrów prostych [g] 36,1 Woda [g] 735,7	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-06-05 środa	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) twaróg z koperkiem 60g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ) kluski z mięsem z masłem 300g ( <b>SELER</b> ) Marchewka mini 150g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta z białek z koperkiem 60g ( <b>JAJA</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek pieczywo chrupkie crispy 30 g	Energia [kcal] 2 589,5 Energia [kJ] 8 139,4 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 103,4 Węglowodany ogółem [g] 293 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,3 Sód [mg] 1 251,8 Potas [mg] 3 502,5 Wapń [mg] 689,9 Fosfor [mg] 1 261,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 suma cukrów prostych [g] 47,6 Woda [g] 870,9	
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/ c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	drożdżowka 1 sztuka	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ) kluski z mięsem z masłem 300g ( <b>SELER</b> ) Kapusta kiszona gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Marchewka mini 150g	Mleko smakowe 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) pieczywo chrupkie crispy 30 g	Energia [kcal] 3 247 Energia [kJ] 8 710,5 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 504 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,2 Sód [mg] 3 050,6 Potas [mg] 2 968 Wapń [mg] 1 174 Fosfor [mg] 1 509,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 73,1 Woda [g] 1 141,4	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-06-05 środa	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	drożdżowka 1 sztuka	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ) kluski z mięsem z masłem 300g ( <b>SELER</b> ) Kapusta kiszona gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Marchewka mini 150g	Mleko smakowe 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) herbata b/c 250ml pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pieczywo chrupkie crispy 30 g	Energia [kcal] 3 383,6 Energia [kJ] 11 631,1 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 138,2 Węglowodany ogółem [g] 445,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,7 Sód [mg] 3 062,4 Potas [mg] 4 659 Wapń [mg] 1 138,9 Fosfor [mg] 1 810,5 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 71 Woda [g] 1 130,6	
2024-06-06 czwartek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) udko pieczone 1szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g Fasolka szparagowa 120g ( <b>STRĄCZKI</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Paprykarz 100g zestaw warzyw 50 g Galarełka 150g	Energia [kcal] 2 269,3 Energia [kJ] 6 688,1 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 220,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 1 967,2 Potas [mg] 3 999,8 Wapń [mg] 647,6 Fosfor [mg] 1 333,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 29,2 Woda [g] 1 137,5	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-06-06 czwartek	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) udko pieczone 1szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g Fasolka szparagowa 120g ( <b>STRĄCZKI</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Paprykarz 100g zestaw warzyw 50 g Mus Antybaton 100 g	Energia [kcal] 1 986,7 Energia [kJ] 6 584,4 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 226,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 2 073,5 Potas [mg] 3 890,8 Wapń [mg] 476 Fosfor [mg] 1 293,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 23,9 Woda [g] 1 026,9	
	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) udko gotowane 1szt sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek pomidor 50g Galaretką 150g	Energia [kcal] 2 434,4 Energia [kJ] 7 912,3 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 222,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 2 042,8 Potas [mg] 4 536,3 Wapń [mg] 638,3 Fosfor [mg] 1 741,9 Błonnik pokarmowy [g] 14,3 suma cukrów prostych [g] 34,6 Woda [g] 1 239,7	

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-06-06 czwartek	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) sałatka jarzynowa 100g zestaw warzyw 50 g wędlina 30g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	suszone owoce/warzywa 80 g	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) udko pieczone 1szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Fasolka szparagowa 150g ( <b>STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŚMIETANKA</b> ) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 120 g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) ziemniaki 250g	Mus Antybaton 100 g	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml Paprykarz 100g zestaw warzyw 50 g wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Galaretką 150g	Energia [kcal] 2 425,2 Energia [kJ] 8 724,6 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 87,2  Węglowodany ogółem [g] 313,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 3 234,3 Potas [mg] 4 590,2 Wapń [mg] 578,7 Fosfor [mg] 1 653,5 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 28,9 Woda [g] 1 198,2	
2024-06-06 czwartek	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) sałatka jarzynowa 100g zestaw warzyw 50 g wędlina 30g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	suszone owoce/warzywa 80 g	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) udko pieczone 1szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Fasolka szparagowa 150g ( <b>STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŚMIETANKA</b> ) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) ziemniaki 250g	Mus Antybaton 100 g	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Paprykarz 100g herbata b/c 250ml wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) zestaw warzyw 50 g Galaretką 150g	Energia [kcal] 2 652 Energia [kJ] 9 547,3 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 88,4  Węglowodany ogółem [g] 470,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 3 406,2 Potas [mg] 4 663,6 Wapń [mg] 597,8 Fosfor [mg] 1 744,1 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 31,3 Woda [g] 1 198,9	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-06-07 piątek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kotlet rybny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszanej 120g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pudding 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 473,3 Energia [kJ] 7 518 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 251,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Sód [mg] 2 583,2 Potas [mg] 4 227,5 Wapń [mg] 823,9 Fosfor [mg] 1 660 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 46,5 Woda [g] 1 286,1	
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )		kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kotlet rybny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszanej 120g sos dietetyczny 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Twarożek grani 150 g	Energia [kcal] 2 065,3 Energia [kJ] 6 794,3 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 235,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 2 658,8 Potas [mg] 4 169,6 Wapń [mg] 559,6 Fosfor [mg] 1 444,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 26,7 Woda [g] 1 134,7	



	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pulpet z ryby 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g sos dietetyczny 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek pomidor 50g Pudding 150g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 393,9 Energia [kJ] 7 725,8 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 277,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Sód [mg] 2 459,9 Potas [mg] 4 402,7 Wapń [mg] 832,7 Fosfor [mg] 1 682,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 50 Woda [g] 1 337,5	
2024-06-07 piątek							
Knuarów III Trymestr	zupa mleczna z płatkami żytnimi 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50g wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	sok owocowy 300 ml	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kotlet rybny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) surówka z kapusty kiszonej 150g surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g	wafelek 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ser topiony 100g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Pudding 150g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 810 Energia [kJ] 9 825,2 Białko ogółem [g] 147,4 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 438 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 3 454,5 Potas [mg] 4 808,4 Wapń [mg] 728,9 Fosfor [mg] 2 019,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 59,2 Woda [g] 1 336,1	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-06-07 piątek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. zycznymi 50ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	sok owocowy 300 ml	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kotlet rybny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) surówka z kapusty kiszonej 150g surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 250g	wafelek 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser topiony 100g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pudding 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 936,7 Energia [kJ] 9 103,6 Białko ogółem [g] 199 Tłuszcz [g] 103,7 Węglowodany ogółem [g] 385,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 3 070,1 Potas [mg] 3 105,7 Wapń [mg] 729,9 Fosfor [mg] 1 821 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 63,6 Woda [g] 1 062,3	
2024-06-08 sobota	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) serek waniliowy 60g ( <b>MLEKO</b> ) Owoc 1 szt. bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kopytka z sosem pieczarkowym 250g/ 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasztet pieczony 70g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g kanapka w asa 37 g	Energia [kcal] 2 290,2 Energia [kJ] 6 860,6 Białko ogółem [g] 65,6 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 233,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 1 155,3 Potas [mg] 3 079,5 Wapń [mg] 703,1 Fosfor [mg] 1 236,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 45 Woda [g] 1 024	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-06-08 sobota	Cukrzycowa Knurow	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) serek naturalny 60g (MLEKO, GLUTEN) Owoc 1 szt. bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kopytka z sosem pieczarkowym 250g/ 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		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 kanapka w asa 37 g	Energia [kcal] 1 972,4 Energia [kJ] 6 516,2 Białko ogółem [g] 55,5 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 221,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 1 105,8 Potas [mg] 2 915,3 Wapń [mg] 490,7 Fosfor [mg] 1 135,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 35,9 Woda [g] 879,7	
	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 100g (MLEKO) Owoc 1 szt. bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kopytka z masłem i cukrem 250g (JAJA)		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek kanapka w asa 37 g	Energia [kcal] 2 180,1 Energia [kJ] 6 834,9 Białko ogółem [g] 72,1 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 243 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 1 161,9 Potas [mg] 3 033,2 Wapń [mg] 706 Fosfor [mg] 1 214,4 Błonnik pokarmowy [g] 13,6 suma cukrów prostych [g] 45,2 Woda [g] 1 031,6	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-06-08 sobota	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) serek waniliowy 100g ( <b>MLEKO</b> ) Owoc 1 szt. miód 50g ( <b>ORZECHY, SEZAM</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kopytka z sosem pieczarkowym 250g/ 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasztet pieczony 70g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) wędlina 30g zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Herbata b/c 250ml kanapka w asa 37 g	Energia [kcal] 2 471,7 Energia [kJ] 9 452,8 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 90,4  Węglowodany ogółem [g] 339,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 1 646,4 Potas [mg] 3 543,4 Wapń [mg] 894,6 Fosfor [mg] 1 604,5 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 57,8 Woda [g] 1 173,2	
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) serek waniliowy 100g ( <b>MLEKO</b> ) Owoc 1 szt. miód 50g ( <b>ORZECHY, SEZAM</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kopytka z sosem pieczarkowym 250g/ 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasztet pieczony 70g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) herbata b/c 250ml wędlina 30g zestaw warzyw 50 g kanapka w asa 37 g	Energia [kcal] 5 772,9 Energia [kJ] 23 123,6 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 246,1  Węglowodany ogółem [g] 789,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 137 Sód [mg] 2 291,3 Potas [mg] 5 120,2 Wapń [mg] 1 076,6 Fosfor [mg] 2 309,7 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 444,8 Woda [g] 1 208,4	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-06-09 niedziela	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kielbasa na ciepło 80g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Musztarda 10 g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kotlet z kurczaka smażony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ziemniaki 250g sałata lodowa z jogurtem naturalnym 120 g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g Baton musli 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	Energia [kcal] 2 578,3 Energia [kJ] 5 813,2 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 203,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 1 193 Potas [mg] 1 449,7 Wapń [mg] 688,6 Fosfor [mg] 929,8 Błonnik pokarmowy [g] 8,4 suma cukrów prostych [g] 49,1 Woda [g] 640,7	
	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kielbasa na ciepło 80g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Musztarda 10 g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ZYTO</b> ) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kotlet z kurczaka smażony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 120 g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g Baton musli 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	Energia [kcal] 2 298,2 Energia [kJ] 7 065,5 Białko ogółem [g] 56,9 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 276,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 1 717,4 Potas [mg] 3 206,2 Wapń [mg] 535 Fosfor [mg] 1 126,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 46,2 Woda [g] 863,4	

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
Latwostrawna Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kielbasa na ciepło 80g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Ketchup 10 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN</b> ) sałata - dodatek Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/120ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 120 g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek Baton musli 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	Energia [kcal] 2 525,8 Energia [kJ] 6 871,9 Białko ogółem [g] 59,2 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 324,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 1 518,4 Potas [mg] 3 509,7 Wapń [mg] 658,3 Fosfor [mg] 1 089,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,2 suma cukrów prostych [g] 51,4 Woda [g] 978,9	
2024-06-09 niedziela	zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/ c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Kielbasa na ciepło 80g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Musztarda 10 g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) Musztarda 10 g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kotlet z kurczaka smażony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) bukiet jarzyn 120g ziemniaki 250g	Ciasto 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g pasta jajeczna 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Baton musli 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	Energia [kcal] 3 144,1 Energia [kJ] 9 814 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 109,8 Węglowodany ogółem [g] 475,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,5 Sód [mg] 2 679,1 Potas [mg] 4 135,3 Wapń [mg] 1 063 Fosfor [mg] 1 841,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 45,8 Woda [g] 1 195,5	
Knurow III Trimestr							

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-06-09 niedziela	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Kielbasa na ciepło 80g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Musztarda 10 g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	sok warzywny 300 ml	zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kompot 250ml Kotlet z kurczaka smażony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) bukiet jarzyn 150g ziemniaki 250g	Ciasto 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta jajeczna 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Baton musli 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta jajeczna 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Baton musli 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	Energia [kcal] 4 959,4 Energia [kJ] 17 719,8 Białko ogółem [g] 141,5 Tłuszcz [g] 291,9 Węglowodany ogółem [g] 396,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 152,3 Sód [mg] 3 282,6 Potas [mg] 4 967,6 Wapń [mg] 1 158,6 Fosfor [mg] 2 302,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 52,7 Woda [g] 1 348	
2024-06-10 poniedziałek	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser capresi 50g zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180 g (.) ziemniaki 250g surówka z kapusty pekińskiej 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta rybna 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g	Energia [kcal] 2 557,9 Energia [kJ] 7 992,9 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 105,8 Węglowodany ogółem [g] 216,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,7 Sód [mg] 1 771 Potas [mg] 4 233,9 Wapń [mg] 704,1 Fosfor [mg] 1 382,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 36,5 Woda [g] 1 204,9	suszone owoce/warzywa 80 g	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-06-10 poniedziałek	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser capresi 50g zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180 g (.) ziemniaki 250g surówka z kapusty pekińskiej 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) paszta rybna 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 277,8 <b>Energia [kJ]</b> 7 805,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 82,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 108,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 217,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9 <b>Sód [mg]</b> 1 877,3 <b>Potas [mg]</b> 4 122,8 <b>Wapń [mg]</b> 531,9 <b>Fosfor [mg]</b> 1 343 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 26,5 <b>Woda [g]</b> 1 091,4	suszone owoce/ warzywa 80 g
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser capresi 50g salata - dodatek Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180 g (., <b>SELER</b> ) ziemniaki 250g surówka z kapusty pekińskiej 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) paszta rybna 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g salata - dodatek	<b>Energia [kcal]</b> 2 285,5 <b>Energia [kJ]</b> 7 006,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 66,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6 <b>Sód [mg]</b> 1 801,8 <b>Potas [mg]</b> 4 060,5 <b>Wapń [mg]</b> 670 <b>Fosfor [mg]</b> 1 179,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 35,1 <b>Woda [g]</b> 1 167,5	suszone owoce/ warzywa 80 g



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-06-10 poniedziałek	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pasztecik drobiowy 1 szt. ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g ser capresi 50g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	drożdżowka 1 sztuka	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180 g (.) ziemniaki 250g surówka z kapusty pekińskiej 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) cukinia 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	Ryż na mleku w tubce 100 g	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml Jajko klasy L 50 g ( <b>JAJA</b> ) pasta rybna 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 946,9 <b>Energia [kJ]</b> 700,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 139  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 262,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 50,1 <b>Sód [mg]</b> 2 906,8 <b>Potas [mg]</b> 4 883,5 <b>Wapń [mg]</b> 659,6 <b>Fosfor [mg]</b> 1 779,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 28,9 <b>Woda [g]</b> 1 411,2	suszone owoce/warzywa 80 g
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) ser capresi 50g zestaw warzyw 50 g Pasztecik drobiowy 1 szt. ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	drożdżowka 1 sztuka	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180 g (.) ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) cukinia 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	Ryż na mleku w tubce 100 g	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 10g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Jajko klasy L 50 g ( <b>JAJA</b> ) herbata b/c 250ml pasta rybna 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 4 468,5 <b>Energia [kJ]</b> 17 206,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 129,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 285,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 360,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 143,7 <b>Sód [mg]</b> 3 611,1 <b>Potas [mg]</b> 5 258,2 <b>Wapń [mg]</b> 727,8 <b>Fosfor [mg]</b> 2 049,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 33,6 <b>Woda [g]</b> 1 507,1	suszone owoce/warzywa 80 g

### **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,  
SO<sub>2</sub> - 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,  
JĘCZMIEŃ - JĘCZMIEŃ,  
LAKTOZA - LAKTOZA,  
PISTACJE - PISTACJE,  
ŚMIETANKA - ŚMIETANKA,  
SERWATKA - SERWATKA,  
ORZ BRAZYL - ORZECH BRAZYL,