

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-11 niedziela	Podstawowa Knuurów	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ŻYTO, 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>ŻYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Klopsik wieprzowy duszony 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) ziemniaki 200g sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g fit rolls 30 g	Energia [kcal] 2 566,5 Energia [kJ] 7 252,2 Białko ogółem [g] 74,5 białko zwierzęce [g] 68,9 białko roślinne [g] 176,3 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 265,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 2 256,7 Potas [mg] 4 661,6 Wapń [mg] 660,2 Fosfor [mg] 1 315,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 42,3 Woda [g] 1 255,8 Popiół [g] 17	
	Cukrzycowa Knuurów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 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> ) Kielbasa na ciepło 80g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Musztarda 10 g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )		kompot 250ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Klopsik wieprzowy duszony 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Fit rolls gryczane 30 g	Energia [kcal] 2 339,3 Energia [kJ] 7 286,3 Białko ogółem [g] 74,7 białko zwierzęce [g] 63,7 białko roślinne [g] 132,8 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 277,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 2 365 Potas [mg] 4 654,5 Wapń [mg] 488,3 Fosfor [mg] 1 316,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 32,3 Woda [g] 1 159,3 Popiół [g] 17,7	

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-11 niedziela	Łatwostrawna Knurow		kompot 250ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Klopsik wieprzowy duszony 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) 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>SMIETANKA</b> ) twaróg z ziołami 60g ( <b>MLEKO</b> ) sałata - dodatek pomidor 50g wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 3 023,7 Energia [kJ] 11 860,5 Białko ogółem [g] 91,2 białko zwierzęce [g] 73,2 białko roślinne [g] 37,8 Tłuszcz [g] 123,9 Węglowodany ogółem [g] 380,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,6 Sód [mg] 2 103,3 Potas [mg] 5 042,4 Wapń [mg] 881 Fosfor [mg] 1 588,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 112,9 Woda [g] 1 294,8 Popiół [g] 19,8	
2024-08-11 niedziela	Knurow III Tymestr	Brzoskwinia 150g	kompot 250ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Klopsik wieprzowy duszony 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Brokuły 120g ziemniaki 250g	Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</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> ) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) fit rolls 30 g	Energia [kcal] 3 081,2 Energia [kJ] 8 848,9 Białko ogółem [g] 183,4 białko zwierzęce [g] 85,4 białko roślinne [g] 216,6 Tłuszcz [g] 106,4 Węglowodany ogółem [g] 377,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,1 Sód [mg] 3 146,1 Potas [mg] 4 440,5 Wapń [mg] 1 167,1 Fosfor [mg] 1 968,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 47,7 Woda [g] 1 347,4 Popiół [g] 21,9	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-11 niedziela	Knurow Dieta Laktocyjna	zupa mleczna z kaszą kukurdzianą 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, LUBIN</b> ) Kielbasa na ciepło 80g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g salata - dodatek ser żółty gouda 30g ( <b>MLEKO</b> ) Musztarda 10 g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Brzoskwinia 150g	kompot 250ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Klopsik wieprzowy duszony 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) salata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Brokuły 150g ziemniaki 250g	Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</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> ) zestaw warzyw 50 g salata - dodatek ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) fit rolls 30 g	Energia [kcal] 3 387,4 Energia [kJ] 11 995,5 Białko ogółem [g] 110,1 białko zwierzęce [g] 73,3 białko roślinne [g] 130,2 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 511 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,1 Sód [mg] 3 191,7 Potas [mg] 8 748 Wapń [mg] 1 213,7 Fosfor [mg] 2 427,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,5 suma cukrów prostych [g] 52,8 Woda [g] 2 111,5 Popiół [g] 30,7	
2024-08-12 poniedziałek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglana 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>SMIETANKA</b> ) ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa brokułowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz z indyka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kasza jęczmienna 250g ( <b>JĘCZMIEN</b> ) surówka z ogórka kiszzonego 120 g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) Pasztecik drobiowy 1 szt. ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g	Energia [kcal] 2 313,5 Energia [kJ] 6 968,5 Białko ogółem [g] 72,9 białko zwierzęce [g] 60,2 białko roślinne [g] 164,7 Tłuszcz [g] 112,3 Węglowodany ogółem [g] 165,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,7 Sód [mg] 3 088,2 Potas [mg] 2 620,4 Wapń [mg] 837,6 Fosfor [mg] 1 438,6 Błonnik pokarmowy [g] 13,6 suma cukrów prostych [g] 34,4 Woda [g] 963,6 Popiół [g] 16,8	posiłek uzupełniający: mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-12 poniedziałek	Cukrzykowa Knurów	zupa mleczna z kaszą jaglana 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>SMIETANKA</b> ) ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa brokułowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz z indyka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kasza jęczmienna 250g ( <b>JĘCZMIEN</b> ) surówka z ogórka kiszzonego 120 g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) zestaw warzyw 50 g Pasztecik drobiowy 1 szt. ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2150,5 <b>Energia [kJ]</b> 6560,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 67,8 <b>białko zwierzęce [g]</b> 56,2 <b>białko roślinne [g]</b> 157 <b>Tłuszcz [g]</b> 120,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 155,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 39 <b>Sód [mg]</b> 3020,2 <b>Potas [mg]</b> 2405,1 <b>Wapń [mg]</b> 657,3 <b>Fosfor [mg]</b> 1309,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 13,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 22 <b>Woda [g]</b> 827,1 <b>Popiół [g]</b> 15,8	posiłek uzupełniający: Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )
	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z kaszą jaglana 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>SMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) salata - dodatek pomidor 50g		kompot 250ml zupa brokułowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz z indyka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kasza jęczmienna 250g ( <b>JĘCZMIEN</b> ) Marchewka gotowana 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) pomidor 50g wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) salata - dodatek	<b>Energia [kcal]</b> 1293,1 <b>Energia [kJ]</b> 5389,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 61,3 <b>białko zwierzęce [g]</b> 45,5 <b>białko roślinne [g]</b> 17 <b>Tłuszcz [g]</b> 62 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 155,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 28,2 <b>Sód [mg]</b> 1598,6 <b>Potas [mg]</b> 2777 <b>Wapń [mg]</b> 633,4 <b>Fosfor [mg]</b> 1083,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 35,4 <b>Woda [g]</b> 897,8 <b>Popiół [g]</b> 12,9	posiłek uzupełniający: Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-12 poniedziałek	Knurów 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> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) salata - dodatek wędliny 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g	Banan 200g	kompot 250ml zupa brokułowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Gulasz z indyka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z ogórka kiszzonego 150g Kasza jęczmienna 250g ( <b>JĘCZMIEN</b> ) Marchewka gotowana 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	Kefir 200g ( <b>MLEKO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml Pasztecik drobiowy 1 szt. ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g wędliny 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) salata - dodatek bulki grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2800,1 <b>Energia [kJ]</b> 10280 <b>Białko ogółem [g]</b> 119,1 <b>białko zwierzęce [g]</b> 83,6 <b>białko roślinne [g]</b> 110,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 114,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 351,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 43,7 <b>Sód [mg]</b> 5269,5 <b>Potas [mg]</b> 4589,8 <b>Wapń [mg]</b> 883,4 <b>Fosfor [mg]</b> 2116,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,3 <b>Woda [g]</b> 1404,5 <b>Popiół [g]</b> 27,4	posiłek uzupełniający: Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )
	Knurów 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>SMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) salata - dodatek wędliny 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) zestaw warzyw 50 g	Banan 200g	kompot 250ml zupa brokułowa 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sztućka mięsa w sosie 200g surówka z ogórka kiszzonego 150g Marchewka gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kasza jęczmienna 250g ( <b>JĘCZMIEN</b> )	Kefir 200g ( <b>MLEKO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) Pasztecik drobiowy 1 szt. ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g wędliny 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) salata - dodatek	<b>Energia [kcal]</b> 2684,1 <b>Energia [kJ]</b> 9815,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 96 <b>białko zwierzęce [g]</b> 62 <b>białko roślinne [g]</b> 108,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 105,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 350,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 41,9 <b>Sód [mg]</b> 3810,6 <b>Potas [mg]</b> 4177,1 <b>Wapń [mg]</b> 894,9 <b>Fosfor [mg]</b> 1884,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,1 <b>Woda [g]</b> 1369 <b>Popiół [g]</b> 22,9	posiłek uzupełniający: Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-13 wtorek	Podstawowa Knuirów	zupa mleczna z kaszą manna 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</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> ) Bułka maślana 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Jabłko 200g		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Pieczeń rzymska 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) ziemniaki 250g Buraki 150g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający: kanapka wasa 37 g	Energia [kcal] 2 494,6 Energia [kJ] 7 716,8 Białko ogółem [g] 64,4 białko zwierzęce [g] 42,8 białko roślinne [g] 173,6 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 301 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 2 129,9 Potas [mg] 3 588,9 Wapń [mg] 668,7 Fosfor [mg] 1 079,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 71,7 Woda [g] 1 198,9 Popiół [g] 16,1	
	Cukrzycowa Knuirów	zupa mleczna z kaszą manna 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</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> ) ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) Jabłko 200g		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Pieczeń rzymska 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) ziemniaki 250g Buraki 150g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający: kanapka wasa 37 g	Energia [kcal] 2 096,6 Energia [kJ] 6 326 Białko ogółem [g] 57,4 białko zwierzęce [g] 44,8 białko roślinne [g] 158,2 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 216,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 2 084,1 Potas [mg] 3 232,8 Wapń [mg] 632,7 Fosfor [mg] 1 145 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 suma cukrów prostych [g] 38,9 Woda [g] 1 039,1 Popiół [g] 15,1	

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-13 wtorek	Łatwostrawna Knurów						
	zupa mleczna z kaszą manna 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Baton pszenney 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) Bułka maślana 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Jabłko 200g		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Pieczeń rzymska 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) ziemniaki 250g Buraki 150g		Herbata b/c 250ml Baton pszenney 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek pomidor 50g posiłek uzupełniający: kanapka wasa 37 g	Energia [kcal] 1 848,1 Energia [kJ] 7 703,2 Białko ogółem [g] 64,6 białko zwierzęce [g] 39,6 białko roślinne [g] 26,2 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 281,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 2 129,5 Potas [mg] 3 626,2 Wapń [mg] 669 Fosfor [mg] 1 080,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 71,7 Woda [g] 1 208,6 Popiół [g] 16,2	
	Knurów III Trymestr						
	zupa mleczna z kaszą manna 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) Bułka maślana 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) twarożek biały 30g ( <b>MLEKO</b> ) Owoc 1 szt.	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Pieczeń rzymska 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) ziemniaki 250g Buraki 150g Bukiet jarzyn 120g ( <b>SMIETANKA</b> )	Baton musli 80g	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> ) sałata - dodatek serek do chleba 50g zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) posiłek uzupełniający: kanapka wasa 37 g	Energia [kcal] 3 023,2 Energia [kJ] 11 557,3 Białko ogółem [g] 126,6 białko zwierzęce [g] 63,8 białko roślinne [g] 110,8 Tłuszcz [g] 105,6 Węglowodany ogółem [g] 445,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,2 Sód [mg] 3 329 Potas [mg] 4 761,1 Wapń [mg] 863,5 Fosfor [mg] 1 937,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 77,4 Woda [g] 1 412,9 Popiół [g] 23,6	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-13 wtorek	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manna 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</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> ) Bułka maślana 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) twarożek biały 30g ( <b>MLEKO</b> ) Owoc 1 szt.	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Pieczeń rzymska 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Buraki 150g Bukiet jarzyn 150g ziemniaki 250g	Baton musli 80g	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 salata - dodatek serek do chleba 50g zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający: kanapka wasa 37 g	Energia [kcal] 4 226,9 Energia [kJ] 16 603,5 Białko ogółem [g] 116,7 białko zwierzęce [g] 53,5 białko roślinne [g] 111,1 Tłuszcz [g] 245,3 Węglowodany ogółem [g] 448,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 137 Sód [mg] 2 935,4 Potas [mg] 4 658,8 Wapń [mg] 896,5 Fosfor [mg] 1 835,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 78,7 Woda [g] 1 422,1 Popiół [g] 22,5	
2024-08-14 środa	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z pł. żytnimii 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</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		kompot 250ml zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Makaron z serem 350g ( <b>MLEKO</b> ) Jabłko 200g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta tarogowa z tuńczykiem 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający: podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 151,7 Energia [kJ] 6 287,5 Białko ogółem [g] 74,1 białko zwierzęce [g] 55,3 białko roślinne [g] 170,8 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 213,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 1 693,3 Potas [mg] 2 837 Wapń [mg] 855,1 Fosfor [mg] 1 194,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 51,1 Woda [g] 979 Popiół [g] 13,2	



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-14 środa	Cukrzycowa Kniurów	zupa mleczna z pl. żytnimi 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> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Makaron razowy z serem 300g ( <b>MLEKO</b> ) Jabłko 200g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta tarogowa z tuńczykiem 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający: podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 1 825 Energia [kJ] 5 903,1 Białko ogółem [g] 72,7 białko zwierzęce [g] 53,6 białko roślinne [g] 122,2 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 203,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 1 631,1 Potas [mg] 2 644,2 Wapń [mg] 693,6 Fosfor [mg] 1 110,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 39,3 Woda [g] 854,1 Popiół [g] 12,4	
	Łatwostrawna Kniurów	zupa mleczna z pl. żytnimi 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 salata - dodatek		kompot 250ml zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Makaron z serem 350g ( <b>MLEKO</b> ) Jabłko 200g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta tarogowa z tuńczykiem 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) salata - dodatek pomidor 50g posiłek uzupełniający: podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 1 505,7 Energia [kJ] 6 275,5 Białko ogółem [g] 74,5 białko zwierzęce [g] 52 białko roślinne [g] 23,6 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 193,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 1 692,5 Potas [mg] 2 911,6 Wapń [mg] 855,7 Fosfor [mg] 1 196,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 51,1 Woda [g] 998,4 Popiół [g] 13,5	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-14 środa	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z pł. żytnimii 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> ) wędliina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g salata - dodatek paszтет pieczony 70g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	kompot 250ml zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Schab w sosie 180g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kapusta biała gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Bukiet jarzyn 120g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ziemniaki 250g	Mandarynka 1 szt.	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g Jajko klasy L 50 g ( <b>JAJA</b> ) salata - dodatek Pasta tarogowa z turńczykiem 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	Energia [kcal] 2 939,5 Energia [kJ] 10 799,4 Białko ogółem [g] 127,4 białko zwierzęce [g] 84,5 białko roślinne [g] 117,6 Tłuszcz [g] 112,8 Węglowodany ogółem [g] 371,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,3 Sód [mg] 4 829,3 Potas [mg] 5 805,9 Wapń [mg] 1 140,6 Fosfor [mg] 2 149,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 63,6 Woda [g] 1 512 Popiół [g] 30,4	
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. żytnimii 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> ) wędliina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g salata - dodatek paszтет pieczony 70g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa krupnik 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Makaron z serem 350g ( <b>MLEKO</b> ) Jabłko 200g	Kefir 200g ( <b>MLEKO</b> )	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml Jajko klasy L 50 g ( <b>JAJA</b> ) salata - dodatek Pasta tarogowa z turńczykiem 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający: podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 610,3 Energia [kJ] 9 329,3 Białko ogółem [g] 113,4 białko zwierzęce [g] 75,4 białko roślinne [g] 117,7 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 336,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,1 Sód [mg] 3 279 Potas [mg] 3 790,1 Wapń [mg] 909,8 Fosfor [mg] 1 824,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 44,1 Woda [g] 1 206,3 Popiół [g] 20,6	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-15 czwartek	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z platkami 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>SMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Udko pieczone 260g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) Paprykarz domowy 100g ( <b>GLUTEN, SELER, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Pudding 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 481 Energia [kJ] 7 678,4 Białko ogółem [g] 110,5 białko zwierzęce [g] 88,9 białko roślinne [g] 173,5 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 226,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 1 885,3 Potas [mg] 4 772,4 Wapń [mg] 949,3 Fosfor [mg] 1 762,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 45,3 Woda [g] 1 370,9 Popiół [g] 19,6	
	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z platkami owsianymi 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>SMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Udko gotowane 260g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <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>SMIETANKA</b> ) zestaw warzyw 50 g Paprykarz domowy 100g ( <b>GLUTEN, SELER, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA</b> ) Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 2 051,6 Energia [kJ] 6 865,2 Białko ogółem [g] 95,8 białko zwierzęce [g] 74,2 białko roślinne [g] 124,7 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 211 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 1 845,3 Potas [mg] 4 649 Wapń [mg] 862 Fosfor [mg] 1 579,8 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 28,2 Woda [g] 1 252,9 Popiół [g] 18,8	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-15 czwartek	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 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>SMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek pomidor 50g		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Udko gotowane 260g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g		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> ) sałata - dodatek Pudding 150 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50g	Energia [kcal] 1 633 Energia [kJ] 6 820,6 Białko ogółem [g] 105,2 białko zwierzęce [g] 84,7 białko roślinne [g] 21,7 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 163,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 1 827,6 Potas [mg] 4 636,9 Wapń [mg] 927,9 Fosfor [mg] 1 665,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 44,6 Woda [g] 1 343 Popiół [g] 18,8	
	Knurow III Tymestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Brzoskwinia 150g	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Udko pieczone 260g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Fasolka szparagowa 120g ( <b>STRĄCZKI</b> ) 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>SMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Paprykarz domowy 100g ( <b>GLUTEN, SELER, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Pudding 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 3 264,5 Energia [kJ] 12 237,8 Białko ogółem [g] 170 białko zwierzęce [g] 120,6 białko roślinne [g] 124,1 Tłuszcz [g] 101,2 Węglowodany ogółem [g] 436,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,2 Sód [mg] 4 002,1 Potas [mg] 6 281,8 Wapń [mg] 1 185,1 Fosfor [mg] 2 868,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 suma cukrów prostych [g] 75,7 Woda [g] 1 744,8 Popiół [g] 30,2	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-15 czwartek	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pl. owsianymi 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Brzoskwinia 150g	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Udko pieczone 260g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Fasolka szparagowa 150g ( <b>STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, SMIETANKA</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) 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>SMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g Paprykarz domowy 100g ( <b>GLUTEN, SELER, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Pudding 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 3 255,2 Energia [kJ] 12 207,6 Białko ogółem [g] 158,8 białko zwierzęce [g] 109 białko roślinne [g] 124,4 Tłuszcz [g] 104,7 Węglowodany ogółem [g] 438,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,9 Sód [mg] 3 978,1 Potas [mg] 6 135,9 Wapń [mg] 1 198,4 Fosfor [mg] 2 748,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 suma cukrów prostych [g] 75,9 Woda [g] 1 728,7 Popiół [g] 29,9	
2024-08-16 piątek	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) Hummus 60g ( <b>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> ) Ryba smażona 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 2 489,8 Energia [kJ] 7 168,5 Białko ogółem [g] 75 białko zwierzęce [g] 55,5 białko roślinne [g] 200,3 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 247,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 3 161,9 Potas [mg] 4 096,4 Wapń [mg] 891,1 Fosfor [mg] 1 413,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 44 Woda [g] 1 281,6 Popiół [g] 18,6	

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-16 piątek Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</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> ) Hummus 60g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )		kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Ryba gotowana 100g ( <b>GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z marchewki i jabłka 150g		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 wedlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 1 913,9 Energia [kJ] 6 274,2 Białko ogółem [g] 72 białko zwierzęce [g] 50,4 białko roślinne [g] 124,8 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 232,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 2 889,6 Potas [mg] 3 980,9 Wapń [mg] 705,2 Fosfor [mg] 1 355,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 33,9 Woda [g] 1 166,9 Popiół [g] 18,3	
2024-08-16 piątek Łatwostrawna Knurów	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> ) wedlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) salata - dodatek Bułka kajzerka pszenna 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) pomidor 50g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kotlet z jaj 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wedlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) salata - dodatek pomidor 50g Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 1 768,8 Energia [kJ] 7 214,3 Białko ogółem [g] 95,9 białko zwierzęce [g] 72,6 białko roślinne [g] 24,5 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 222,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 3 176,9 Potas [mg] 4 164,4 Wapń [mg] 939,9 Fosfor [mg] 1 669,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 42,4 Woda [g] 1 360,5 Popiół [g] 19,7	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-16 piątek	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Hummus 60g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Jabłko 200g	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Ryba smażona 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ) Marchewka mini 150g surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml serek do chleba 50g zestaw warzyw 50 g wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 2 574,3 Energia [kJ] 8 883,3 Białko ogółem [g] 100,4 białko zwierzęce [g] 69,1 białko roślinne [g] 132,5 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 339,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,6 Sód [mg] 4 285,6 Potas [mg] 4 571,4 Wapń [mg] 765 Fosfor [mg] 1 745,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 42,2 Woda [g] 1 386,3 Popiół [g] 23,6	
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Hummus 60g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Jabłko 200g	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Ryba smażona 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ) Marchewka mini 150g surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 250g	Agiberia Fruits mus - jabłko 100g	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml serek do chleba 50g zestaw warzyw 50 g wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 2 628 Energia [kJ] 9 115,8 Białko ogółem [g] 88,9 białko zwierzęce [g] 57,5 białko roślinne [g] 132,6 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 345,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2 Sód [mg] 3 904,3 Potas [mg] 4 495,8 Wapń [mg] 776,1 Fosfor [mg] 1 627,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 43,6 Woda [g] 1 395 Popiół [g] 22,4	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-17 sobota	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 20g ( <b>SMIETANKA</b> ) serek waniliowy 100g ( <b>MLEKO</b> ) Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) Bułka maślana 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )		kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kaszotto z łopatką wieprzową i warzywami 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 20g ( <b>SMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Papryka świeża 100g posiłek uzupełniający: Galaretki 150g	Energia [kcal] 5389,3 Energia [kJ] 20017,2 Białko ogółem [g] 221,1 białko zwierzęce [g] 70,7 białko roślinne [g] 302,4 Tłuszcz [g] 143,5 Węglowodany ogółem [g] 902,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,8 Sód [mg] 1552,8 Potas [mg] 27995,4 Wapń [mg] 2021,1 Fosfor [mg] 4540,4 Błonnik pokarmowy [g] 216,8 suma cukrów prostych [g] 53,9 Woda [g] 9925,9 Popiół [g] 72,5	
	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 20g ( <b>SMIETANKA</b> ) serek homogenizowany 150 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Pomidor 100g		kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kaszotto z łopatką wieprzową i warzywami 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 20g ( <b>SMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Papryka świeża 100g posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt salata - dodatek	Energia [kcal] 4887,9 Energia [kJ] 18903,5 Białko ogółem [g] 221,4 białko zwierzęce [g] 77,5 białko roślinne [g] 247,1 Tłuszcz [g] 139,1 Węglowodany ogółem [g] 858,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48 Sód [mg] 1097,1 Potas [mg] 27889,8 Wapń [mg] 1819 Fosfor [mg] 4320,1 Błonnik pokarmowy [g] 216,5 suma cukrów prostych [g] 57,4 Woda [g] 9898,6 Popiół [g] 71	



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-17 sobota	Łatwostrawna Knurow	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>SMIETANKA</b> ) serek wiejski 150g Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) Bułka maślana 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )		kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kaszotto z łopatką wieprzową i warzywami 400g ( <b>GLUTEN, SELER</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> ) salata - dodatek pomidor 50g posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 1 888,2 Energia [kJ] 7 885,3 Białko ogółem [g] 88 białko zwierzęce [g] 64,4 białko roślinne [g] 24,8 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 233 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 1 183,4 Potas [mg] 2 354,2 Wapń [mg] 716,9 Fosfor [mg] 1 228,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 53,5 Woda [g] 875,9 Popiół [g] 11,9	
	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 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> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) serek wiejski 150g Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) Bułka maślana 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )	fit rolls 30 g	kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kaszotto z łopatką wieprzową i warzywami 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )	Arbuz 150g	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g paszтет pieczony 70g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 2 701,1 Energia [kJ] 10 291,3 Białko ogółem [g] 115,8 białko zwierzęce [g] 89,2 białko roślinne [g] 87,5 Tłuszcz [g] 113,4 Węglowodany ogółem [g] 304 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,3 Sód [mg] 2 077,8 Potas [mg] 2 765,6 Wapń [mg] 1 228,4 Fosfor [mg] 1 773,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 75,3 Woda [g] 984,3 Popiół [g] 16,7	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-17 sobota	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pl. owsianymi 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> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) serek wiejski 150g Mus owocowy/owocowy-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> ) Bułka maślana 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> )	fit rolls 30 g	kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kaszotto z łopatką wieprzową i warzywami 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )	Maślanka 200 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 ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g pasztet pieczony 70g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt	Energia [kcal] 2775,1 Energia [kJ] 10603,3 Białko ogółem [g] 122,6 białko zwierzęce [g] 96 białko roślinne [g] 87,5 Tłuszcz [g] 114,4 Węglowodany ogółem [g] 313,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51 Sód [mg] 2197,8 Potas [mg] 3065,6 Wapń [mg] 1828,4 Fosfor [mg] 1933,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 84,7 Woda [g] 1165,7 Popiół [g] 18,1	
2024-08-18 niedziela	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z pl. owsianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</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>ŻYTO, PSZENICA</b> )		kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) medaliony z indyka 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ziemniaki 200g Kapusta czerwona gotowana 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 3382,5 Energia [kJ] 10495,4 Białko ogółem [g] 78,9 białko zwierzęce [g] 65,1 białko roślinne [g] 189,4 Tłuszcz [g] 113,7 Węglowodany ogółem [g] 375,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5 Sód [mg] 1950,4 Potas [mg] 4527,5 Wapń [mg] 1089,6 Fosfor [mg] 1531,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 106,3 Woda [g] 1111,8 Popiół [g] 19,7	

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-18 niedziela	Cukrzykowa Knurow		kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) medaliony z indyka 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Kapusta czerwona gotowana 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>SMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 3350,1 Energia [kJ] 11528,9 Białko ogółem [g] 90 białko zwierzęce [g] 68,1 białko roślinne [g] 143,7 Tłuszcz [g] 144,2 Węglowodany ogółem [g] 373,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 Sód [mg] 2146,6 Potas [mg] 4559,7 Wapń [mg] 769,4 Fosfor [mg] 1494,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 90 Woda [g] 915,3 Popiół [g] 20,2	
	Łatwostrawna Knurow		kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/120ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Marchewka gotowana 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g		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> ) salata - dodatek pomidor 50g wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2898,5 Energia [kJ] 10766,3 Białko ogółem [g] 79,4 białko zwierzęce [g] 65 białko roślinne [g] 42,3 Tłuszcz [g] 105,2 Węglowodany ogółem [g] 420,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,7 Sód [mg] 2068,1 Potas [mg] 4769,9 Wapń [mg] 1078,6 Fosfor [mg] 1547,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 108,5 Woda [g] 1156,2 Popiół [g] 19,8	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-18 niedziela	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z pl. owsianymi 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Kielbasa na ciepło 80g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g salata - dodatek ser żółty gouda 30g ( <b>MLEKO</b> ) Musztarda 10 g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Banan 200g	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) medaliony z indyka 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Marchewka gotowana 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kapusta czerwona gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g	Banan 200g	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> ) salata - dodatek zestaw warzyw 50 g Pasztecik drobiowy 1 szt. ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 4 626,3 Energia [kJ] 15 331,5 Białko ogółem [g] 193,1 białko zwierzęce [g] 77,6 białko roślinne [g] 234,1 Tłuszcz [g] 185,5 Węglowodany ogółem [g] 586,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56 Sód [mg] 2 816,7 Potas [mg] 5 657 Wapń [mg] 1 346,7 Fosfor [mg] 1 965,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 suma cukrów prostych [g] 145,8 Woda [g] 1 351,2 Popiół [g] 26,3	
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pl. owsianymi 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Kielbasa na ciepło 80g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g salata - dodatek ser żółty gouda 30g ( <b>MLEKO</b> ) Musztarda 10 g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) medaliony z indyka 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Kapusta czerwona gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Marchewka gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g	Banan 200g	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> ) zestaw warzyw 50 g salata - dodatek Pasztecik drobiowy 1 szt. ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) bulka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 4 050,1 Energia [kJ] 14 521,4 Białko ogółem [g] 131,1 białko zwierzęce [g] 72,2 białko roślinne [g] 144,3 Tłuszcz [g] 124,3 Węglowodany ogółem [g] 630,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,2 Sód [mg] 3 499,5 Potas [mg] 9 241,3 Wapń [mg] 1 294,1 Fosfor [mg] 2 334,3 Błonnik pokarmowy [g] 56,7 suma cukrów prostych [g] 101,5 Woda [g] 2 060,4 Popiół [g] 33,9	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-19 poniedziałek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</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		kompot 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Potrawka z kurczaka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Ryż 250g Brokuły 150g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający: Baton musli 80g	Energia [kcal] 2 898,2 Energia [kJ] 9 418,7 Białko ogółem [g] 92,7 białko zwierzęce [g] 54,6 białko roślinne [g] 190,2 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 376,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 1 603,7 Potas [mg] 3 556 Wapń [mg] 733,9 Fosfor [mg] 1 779,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 36,7 Woda [g] 1 032,8 Popiół [g] 16,6	
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 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> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Potrawka z kurczaka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Ryż 250g Brokuły 150g		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> ) posiłek uzupełniający: Baton musli 80g	Energia [kcal] 2 735,2 Energia [kJ] 9 011,1 Białko ogółem [g] 87,6 białko zwierzęce [g] 50,8 białko roślinne [g] 182,5 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 366 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 1 535,8 Potas [mg] 3 340,6 Wapń [mg] 553,6 Fosfor [mg] 1 650,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 24,3 Woda [g] 896,3 Popiół [g] 15,6	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-08-19 poniedziałek	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 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> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) salata - dodatek pomidor 50g		kompot 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Potrawka z kurczaka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Ryż 250g Marchewka gotowana 150g ( <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> ) pomidor 50g wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) salata - dodatek posiłek uzupełniający: Baton musli 80g	Energia [kcal] 2 290,6 Energia [kJ] 9 569,5 Białko ogółem [g] 80,1 białko zwierzęce [g] 40 białko roślinne [g] 41,4 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 374,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 1 349,5 Potas [mg] 3 528,4 Wapń [mg] 746,5 Fosfor [mg] 1 642,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 40,2 Woda [g] 1 057 Popiół [g] 15,6	
	Knurow III Tymestr	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> ) salata - dodatek wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g	Kisiel 150g	kompot 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Potrawka z kurczaka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Brokuły 150g Ryż 250g Marchewka gotowana 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	Brzoskwinia 150g	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) salata - dodatek bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) posiłek uzupełniający: Baton musli 80g	Energia [kcal] 3 474,6 Energia [kJ] 13 133,6 Białko ogółem [g] 118,8 białko zwierzęce [g] 60,3 białko roślinne [g] 133,2 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 549,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,5 Sód [mg] 2 973 Potas [mg] 4 328,3 Wapń [mg] 1 252,6 Fosfor [mg] 2 515,9 Błonnik pokarmowy [g] 49 suma cukrów prostych [g] 54,7 Woda [g] 1 244,9 Popiół [g] 24,2		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-19 poniedziałek	Knurow Dieta Laktocyjna	zupa mleczna z kaszą jaglana 350ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) zestaw warzyw 50g Salata 10g Masło 10g ( <b>SMIETANKA</b> )	Kisiel 150g	kompot 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Potrawka z kurczaka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Marchewka gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Brokuły 150g Ryz 250g	Brzoskwinia 150g	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) ser żółty gouda 50g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50g wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) salata - dodatek posiłek uzupełniający: Baton musli 80g Masło 10g ( <b>SMIETANKA</b> )	Energia [kcal] 3528 Energia [kJ] 13339,6 Białko ogółem [g] 143,4 białko zwierzęce [g] 83,3 białko roślinne [g] 134,7 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 554,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4 Sód [mg] 3858,1 Potas [mg] 4946,3 Wapń [mg] 1282 Fosfor [mg] 2802 Błonnik pokarmowy [g] 51,4 suma cukrów prostych [g] 56 Woda [g] 1382,4 Popiół [g] 27,1	
2024-08-20 wtorek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manna 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Banan 200g		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Klopsy w sosie pomidorowym 100g/100ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO, PSZENICA</b> ) buraki 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) Pasta jajeczna 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50g Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2866,1 Energia [kJ] 9122,8 Białko ogółem [g] 86,5 białko zwierzęce [g] 63,9 białko roślinne [g] 174,7 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 313 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 2124,5 Potas [mg] 4301 Wapń [mg] 750,1 Fosfor [mg] 1453,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 86,5 Woda [g] 1291,5 Popiół [g] 18,3	

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-08-20 wtorek	Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manna 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</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> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Pomidor 50g		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Klopsy w sosie pomidorowym 100g/100ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO, PSZENICA</b> ) buraki 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta jajeczna 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2192,4 Energia [kJ] 6566 Białko ogółem [g] 83,5 białko zwierzęce [g] 70,8 białko roślinne [g] 158,3 Tłuszcz [g] 97,5 Węglowodany ogółem [g] 182,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 2083,2 Potas [mg] 3495 Wapń [mg] 527,3 Fosfor [mg] 1336,8 Błonnik pokarmowy [g] 12,9 suma cukrów prostych [g] 31 Woda [g] 1048,3 Popiół [g] 15,8	
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą manna 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</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> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Banan 200g	kompot 250ml zupa ryżowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Klopsy w sosie pomidorowym 100g/100ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO, PSZENICA</b> ) buraki 120g ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta jajeczna 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ) sałata - dodatek pomidor 50g Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 2219,7 Energia [kJ] 9109,2 Białko ogółem [g] 86,7 białko zwierzęce [g] 60,6 białko roślinne [g] 27,3 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 293,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 2124,1 Potas [mg] 4338,3 Wapń [mg] 750,4 Fosfor [mg] 1454,8 Błonnik pokarmowy [g] 18 suma cukrów prostych [g] 86,5 Woda [g] 1301,2 Popiół [g] 18,4		



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-20 wtorek	Knurów III Trzymestr	zupa mleczna z kaszą manna 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>SMIETANKA</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) twarożek biały 30g ( <b>MLEKO</b> ) Banan 200g	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa ryżowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Klopsik wieprzowy duszony 120g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Surówka z marchewki 150 g Buraki 120g ziemniaki 250g	Biszkopty b/cukru 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO</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> ) salata - dodatek Pasta jajeczna 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) Mus owocowy/owocow o-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 3 028,2 Energia [kJ] 11 432 Białko ogółem [g] 125,2 białko zwierzęce [g] 74 białko roślinne [g] 99,1 Tłuszcz [g] 117,8 Węglowodany ogółem [g] 414,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,7 Sód [mg] 3 168,4 Potas [mg] 5 178,1 Wapń [mg] 901,2 Fosfor [mg] 1 820,5 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 95,1 Woda [g] 1 561,9 Popiół [g] 22,5	
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manna 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 10g ( <b>SMIETANKA</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) Bułka maślana 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) twarożek biały 30g ( <b>MLEKO</b> ) Banan 200g	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa ryżowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Klopsy w sosie pomidorowym 100g/100ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO, PSZENICA</b> ) buraki 150g Surówka z marchewki 150 g ziemniaki 250g	Biszkopty b/cukru 40g ( <b>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>SMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) herbata b/c 250ml salata - dodatek Pasta jajeczna 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g Mus owocowy/owocow o-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	Energia [kcal] 4 560,4 Energia [kJ] 17 836,9 Białko ogółem [g] 144,9 białko zwierzęce [g] 83,2 białko roślinne [g] 109,6 Tłuszcz [g] 242,5 Węglowodany ogółem [g] 507,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 129,6 Sód [mg] 3 426,4 Potas [mg] 7 619 Wapń [mg] 960 Fosfor [mg] 2 234,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 100 Woda [g] 2 026,9 Popiół [g] 28,4	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny	
2024-08-21 środa	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z kaszą jęczmienna 350ml ( <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> ) paszтет pieczony 70g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Filet z kurczaka pieczony 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g Marchewka z groszkiem 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )			herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	Energia [kcal] 2 492,6 Energia [kJ] 7 713,8 Białko ogółem [g] 89,2 białko zwierzęce [g] 72,2 białko roślinne [g] 168,8 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 219,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 2 377,7 Potas [mg] 4 032,6 Wapń [mg] 720,5 Fosfor [mg] 1 387,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 57,7 Woda [g] 1 121,7 Popiół [g] 18,1	
	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <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> ) paszтет pieczony 70g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Filet z kurczaka duszony 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 150g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	Energia [kcal] 2 229,7 Energia [kJ] 7 593,2 Białko ogółem [g] 82,7 białko zwierzęce [g] 65,6 białko roślinne [g] 120,4 Tłuszcz [g] 102,4 Węglowodany ogółem [g] 215,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 2 424,6 Potas [mg] 3 962,6 Wapń [mg] 554,8 Fosfor [mg] 1 265,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 47,5 Woda [g] 1 036,9 Popiół [g] 16,8		

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-21 środa Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z kaszą jęczmienna 350ml ( <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> ) serek do chleba 50g pomidor 50g salata - dodatek		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Filet z kurczaka duszony 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</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> ) salata - dodatek pomidor 50g posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> ) surówka z marchewki i jabłka 150g	Energia [kcal] 1 863,5 Energia [kJ] 7 767,9 Białko ogółem [g] 82,6 białko zwierzęce [g] 65 białko roślinne [g] 18,8 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 193,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9 Sód [mg] 2 260,1 Potas [mg] 4 076,5 Wapń [mg] 738,5 Fosfor [mg] 1 315,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 59,5 Woda [g] 1 197,6 Popiół [g] 17	
2024-08-21 środa Knurów III Tymestr	zupa mleczna z kaszą jęczmienna 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> ) serek do chleba 50g zestaw warzyw 50 g salata - dodatek paszтет pieczony 70g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> )	Mleko smakowe 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Filet z kurczaka pieczony 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 150g	Banan 200g	pieczywo razowe 90g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Masło 82 % tłuszczu 15g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g Jajko klasy L 50 g ( <b>JAJA</b> ) salata - dodatek wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> ) Marchewka z groszkiem 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	Energia [kcal] 3 374,6 Energia [kJ] 12 625,4 Białko ogółem [g] 125,1 białko zwierzęce [g] 88,7 białko roślinne [g] 111,2 Tłuszcz [g] 137,6 Węglowodany ogółem [g] 427,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,5 Sód [mg] 3 834,5 Potas [mg] 6 115,5 Wapń [mg] 911,7 Fosfor [mg] 2 071,1 Błonnik pokarmowy [g] 42 suma cukrów prostych [g] 109,8 Woda [g] 1 731,3 Popiół [g] 26,7	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2024-08-21 środa	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. żytnimii 300ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) serek do chleba 50g zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ,,SELER, GORCZYCA) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 10g (ŚMIETANKA)	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka pieczony 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g Marchewka z groszkiem 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Banan 200g	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) herbata b/c 250ml Jajko klasy L 50 g (JAJA) sałata - dodatek wędliny 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM) Masło 10g (ŚMIETANKA) surówka z marchewki i jabłka 150g	Energia [kcal] 3355,4 Energia [kJ] 12454,1 Białko ogółem [g] 128,2 białko zwierzęce [g] 88,6 białko roślinne [g] 119,2 Tłuszcz [g] 131,1 Węglowodany ogółem [g] 430,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,3 Sód [mg] 3813,2 Potas [mg] 6092 Wapń [mg] 910,9 Fosfor [mg] 2136,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 suma cukrów prostych [g] 104,7 Woda [g] 1723,3 Popiół [g] 27,1	

### **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,  
JĘCZMIEN - JĘCZMIEN,  
LAKTOZA - LAKTOZA,  
PISTACJE - PISTACJE,  
ŚMIETANKA - ŚMIETANKA,  
SERWATKA - SERWATKA,  
ORZ BRAZYL - ORZECZ BRAZYL,