

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|---------------------|----------------------|--|--------------|--|--------------|--|---|
| 2024-08-22 czwartek | Podstawowa Knuarów | zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g | | kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) schab duszony 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty pekińskiej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 250g | | herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g waflę ryżowe 30 g | Energia [kcal] 2 670,7 Energia [kJ] 8 462,9 Białko ogółem [g] 72,1 białko zwierzęce [g] 58,5 białko roślinne [g] 165,5 Tłuszcz [g] 121,8 Węglowodany ogółem [g] 215,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 2 346,8 Potas [mg] 2 500,9 Wapń [mg] 836,3 Fosfor [mg] 1 162,7 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 suma cukrów prostych [g] 101,7 Woda [g] 805,1 Popiół [g] 17,4 |
| | Cukrzycowa Knuarów | zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g | | kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) schab duszony 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty pekińskiej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 250g | | herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g waflę ryżowe 30 g | Energia [kcal] 2 337,3 Energia [kJ] 8 050,7 Białko ogółem [g] 67 białko zwierzęce [g] 53,2 białko roślinne [g] 117 Tłuszcz [g] 123,4 Węglowodany ogółem [g] 205,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 2 278,8 Potas [mg] 2 285,5 Wapń [mg] 656 Fosfor [mg] 1 033,4 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 suma cukrów prostych [g] 89,4 Woda [g] 668,6 Popiół [g] 16,3 |
| | Łatwostrawna Knuarów | zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g | | kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) schab duszony 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty pekińskiej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 250g | | Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek waflę ryżowe 30 g pomidor 50g | Energia [kcal] 2 013,6 Energia [kJ] 8 404,1 Białko ogółem [g] 71,8 białko zwierzęce [g] 55,6 białko roślinne [g] 17,4 Tłuszcz [g] 111,2 Węglowodany ogółem [g] 193,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 1 721,5 Potas [mg] 2 477 Wapń [mg] 812,2 Fosfor [mg] 1 148,7 Błonnik pokarmowy [g] 12,2 suma cukrów prostych [g] 101,5 Woda [g] 812 Popiół [g] 15,8 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|---------------------|-------------------------|---|---|--|-----------------------|---|---|
| 2024-08-22 czwartek | Knurów III Trymestr | zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) ser topiony 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) | Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) schab duszony 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Fasolka szparagowa 120g (STRĄCZKI) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g | Pudding 150 g (MLEKO) | pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) wafle ryżowe 30 g | Energia [kcal] 3 485,2 Energia [kJ] 13 166,8 Białko ogółem [g] 120,2 białko zwierzęce [g] 77,4 białko roślinne [g] 117,6 Tłuszcz [g] 148,3 Węglowodany ogółem [g] 430,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,2 Sód [mg] 3 921 Potas [mg] 4 759,9 Wapń [mg] 1 127,4 Fosfor [mg] 2 251,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 110,2 Woda [g] 1 277,1 Popiół [g] 28,1 |
| | Knurów Dieta Laktacyjna | zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) ser topiony 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) Bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) | Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) schab duszony 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Fasolka szparagowa 150g (STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŚMIETANKA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g | Pudding 150 g (MLEKO) | pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) wafle ryżowe 30 g | Energia [kcal] 3 224,8 Energia [kJ] 12 062 Białko ogółem [g] 138,4 białko zwierzęce [g] 97,3 białko roślinne [g] 115,8 Tłuszcz [g] 131,9 Węglowodany ogółem [g] 384,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,7 Sód [mg] 5 052 Potas [mg] 5 129,5 Wapń [mg] 1 084,2 Fosfor [mg] 2 430,7 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 83,1 Woda [g] 1 393,2 Popiół [g] 31 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------|-------------------|---|--------------|--|--------------|--|--|
| 2024-08-23 piątek | Podstawowa Knurów | zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) | | kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) surówka z kapusty kiszonej 120g ziemniaki 250g | | herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | Energia [kcal] 2 732,7 Energia [kJ] 8 068,5 Białko ogółem [g] 107,8 białko zwierzęce [g] 75 białko roślinne [g] 213,7 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 245,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Sód [mg] 3 220,4 Potas [mg] 5 030,9 Wapń [mg] 935,3 Fosfor [mg] 1 831,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 40,2 Woda [g] 1 316,5 Popiół [g] 21,1 |
| | Cukrzycowa Knurów | zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) | | kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Ryba gotowana 100g (GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszonej 120g | | herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | Energia [kcal] 2 156,8 Energia [kJ] 7 174,1 Białko ogółem [g] 104,8 białko zwierzęce [g] 69,9 białko roślinne [g] 138,2 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 231,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 2 948,1 Potas [mg] 4 915,4 Wapń [mg] 749,4 Fosfor [mg] 1 773,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 30,1 Woda [g] 1 201,8 Popiół [g] 20,7 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------|---------------------|--|------------------|--|---------------------|--|---|
| 2024-08-23 piątek | Ławostrawna Knurów | zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) pomidor 50g | | kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM) Ryba gotowana 100g (GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) Bukiet jarzyn 120g (ŚMIETANKA) ziemniaki 250g | | Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | Energia [kcal] 1 518,6 Energia [kJ] 6 316,7 Białko ogółem [g] 101,9 białko zwierzęce [g] 64,8 białko roślinne [g] 38,4 Tłuszcz [g] 42,2 Węglowodany ogółem [g] 205,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 2 701,7 Potas [mg] 5 063,7 Wapń [mg] 837,8 Fosfor [mg] 1 650,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 35,1 Woda [g] 1 228,1 Popiół [g] 18,7 |
| | Knurów III Trymestr | zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) | Brzoskwinia 150g | kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) surówka z kapusty kiszzonej 150g surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g | Jogurt owocowy 150g | pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g twaróg z koperkiem 50g (MLEKO) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | Energia [kcal] 2 795,2 Energia [kJ] 9 697,7 Białko ogółem [g] 132 białko zwierzęce [g] 84,9 białko roślinne [g] 148,4 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 363 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 4 089,2 Potas [mg] 6 120,3 Wapń [mg] 1 034,9 Fosfor [mg] 2 260 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 suma cukrów prostych [g] 53,1 Woda [g] 1 653,8 Popiół [g] 27 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------|-------------------------|--|------------------|--|---------------------|--|--|
| 2024-08-23 piątek | Knurow Dieta Laktocyjna | zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) | Brzoskwinia 150g | kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Ryba gotowana 100g (GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty kiszonej 150g surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 250g | Jogurt owocowy 150g | pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) twaróg z koperkiem 50g (MLEKO) | Energia [kcal] 2 786,5 Energia [kJ] 9 667,3 Białko ogółem [g] 143,4 białko zwierzęce [g] 97,2 białko roślinne [g] 147,4 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 353,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 4 158,4 Potas [mg] 6 470,8 Wapń [mg] 1 040,5 Fosfor [mg] 2 389,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 suma cukrów prostych [g] 54,4 Woda [g] 1 750,4 Popiół [g] 28 |
| 2024-08-24 sobota | Podstawowa Knurow | zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g Dżem 50g (S02) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) | | kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z sosem mięsno-jarzy no wym 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) | | herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 70g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g posiłek uzupełniający : galaretką 1 szt | Energia [kcal] 2 891,8 Energia [kJ] 9 394 Białko ogółem [g] 99,9 białko zwierzęce [g] 70,6 białko roślinne [g] 181,3 Tłuszcz [g] 106,8 Węglowodany ogółem [g] 293,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,7 Sód [mg] 2 439,2 Potas [mg] 3 142,3 Wapń [mg] 877,5 Fosfor [mg] 1 308,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 70,4 Woda [g] 899,7 Popiół [g] 17,7 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------|----------------------|--|--------------|--|---|--|---|
| 2024-08-24 sobota | Cukrzykowa Knuarów | zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g zestaw warzyw 50 g | | kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z sosem mięsno-pomidorowym 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, 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 posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt | Energia [kcal] 2 204,3 Energia [kJ] 7 499,8 Białko ogółem [g] 89,6 białko zwierzęce [g] 66,4 białko roślinne [g] 126,4 Tłuszcz [g] 103,5 Węglowodany ogółem [g] 212,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,4 Sód [mg] 1 993,5 Potas [mg] 3 057,3 Wapń [mg] 682,2 Fosfor [mg] 1 142,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 37,5 Woda [g] 813 Popiół [g] 15,8 |
| | Łatwostrawna Knuarów | zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g Dżem 50g (S02) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) | | kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z gulaszem mięsno-warzywnym 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) | | Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt | Energia [kcal] 2 030,2 Energia [kJ] 8 482,2 Białko ogółem [g] 93,4 białko zwierzęce [g] 60,3 białko roślinne [g] 34,3 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 266,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 1 647,2 Potas [mg] 3 067,4 Wapń [mg] 874,3 Fosfor [mg] 1 223,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 68,8 Woda [g] 949,7 Popiół [g] 14,7 |
| | Knuarów III Trymestr | zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) dżem 50g (S02) serek do chleba 50g Gruszka 200g bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) | Jabłko 200g | kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z gulaszem mięsno-warzywnym 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) | Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml ser żółty gouda 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt | Energia [kcal] 2 966,6 Energia [kJ] 11 407,7 Białko ogółem [g] 123,1 białko zwierzęce [g] 85,1 białko roślinne [g] 98,9 Tłuszcz [g] 113,5 Węglowodany ogółem [g] 371,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,2 Sód [mg] 2 549,1 Potas [mg] 3 951,3 Wapń [mg] 1 411,3 Fosfor [mg] 1 810 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 82,8 Woda [g] 1 370 Popiół [g] 20,4 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------|--------------------------|---|--------------------|---|---|---|---|
| 2024-08-24 sobota | Knurowa Dieta Laktacyjna | zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) dżem 50g (S02) serek do chleba 50g Gruszka 200g Bułka maślana 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) | Jabłko 200g | kompot 250ml Zupa kalafiorowa z kasza jagłana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron z gulaszem mięsno-warzywnym 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) | Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml ser żółty gouda 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g paszтет pieczony 70g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) posiłek uzupełniający : galaretki 1 szt | Energia [kcal] 2 941,5 Energia [kJ] 11 303,4 Białko ogółem [g] 121,2 białko zwierzęce [g] 85,2 białko roślinne [g] 96,9 Tłuszcz [g] 114,2 Węglowodany ogółem [g] 361,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,6 Sód [mg] 2 265,1 Potas [mg] 3 192,7 Wapń [mg] 1 256,5 Fosfor [mg] 1 746,5 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 81,9 Woda [g] 1 284,6 Popiół [g] 18,3 |
| | | 2024-08-25 niedziela | Podstawowa Knurowa | zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kielbasa na ciepło 80g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Musztarda 10 g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) | kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) udko pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g surówka z kapusty białej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) | herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sok warzywny 300 ml | Energia [kcal] 2 351,4 Energia [kJ] 6 055,5 Białko ogółem [g] 68,5 białko zwierzęce [g] 70,8 białko roślinne [g] 176,3 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 224 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 2 015,9 Potas [mg] 4 684,9 Wapń [mg] 691,2 Fosfor [mg] 1 140,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 31,4 Woda [g] 1 205,7 Popiół [g] 18,4 |
| | | | Cukrzycowa Knurowa | zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) herbata 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kielbasa na ciepło 80g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Musztarda 10 g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) | kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) udko pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty białej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g | herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sok warzywny 300 ml | Energia [kcal] 2 014,7 Energia [kJ] 5 632,2 Białko ogółem [g] 66,1 białko zwierzęce [g] 70,7 białko roślinne [g] 125,3 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 202,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 2 006,8 Potas [mg] 4 109 Wapń [mg] 686 Fosfor [mg] 1 067,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 30,7 Woda [g] 1 103,3 Popiół [g] 17,3 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|----------------------|---------------------|--|--------------|--|---------------------|---|---|
| 2024-08-25 niedziela | Łatwostrawna Knurow | zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) herbata 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kielbasa na ciepło 80g (., SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek | | kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) udko gotowane 1szt marchewka gotowana 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g | | Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g sok warzywny 300 ml | Energia [kcal] 1 885,4 Energia [kJ] 6 799 Białko ogółem [g] 90,4 białko zwierzęce [g] 92,1 białko roślinne [g] 26,1 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 185,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 1 453,7 Potas [mg] 4 640,4 Wapń [mg] 648,5 Fosfor [mg] 1 340,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 31,2 Woda [g] 1 217,1 Popiół [g] 15,9 |
| | Knurow III Trymestr | zupa mleczna z ryżem 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata 250ml Kielbasa na ciepło 80g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Musztarda 10 g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jajko klasy L 50 g (JAJA) | Arbuz 150g | kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) udko pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty białej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka gotowana 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g | sok warzywny 300 ml | pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek ser topiony 100g (MLEKO) waflę ryżowe 30 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) | Energia [kcal] 2 961,9 Energia [kJ] 8 274,8 Białko ogółem [g] 176,8 białko zwierzęce [g] 83,7 białko roślinne [g] 210,8 Tłuszcz [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 339,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2 Sód [mg] 2 749,7 Potas [mg] 3 807,4 Wapń [mg] 869,5 Fosfor [mg] 1 544,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 42,2 Woda [g] 1 171,8 Popiół [g] 20,4 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------------|-------------------------|--|--------------|--|-------------------|---|---|
| 2024-08-25 niedziela | Knurow Dieta Laktacyjna | zupa mleczna z ryżem 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata 250ml Kiełbasa na ciepło 80g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Musztarda 10 g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jajko klasy L 50 g (JAJA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) | Arbuz 150g | kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) udko pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty białej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g | wafle ryżowe 30 g | pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek ser topiony 100g (MLEKO) sok warzywny 300 ml | Energia [kcal] 2 733,3 Energia [kJ] 7 723,1 Białko ogółem [g] 180,8 białko zwierzęce [g] 88,4 białko roślinne [g] 197,1 Tłuszcz [g] 102,5 Węglowodany ogółem [g] 300,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 2 796,1 Potas [mg] 4 021,2 Wapń [mg] 878,7 Fosfor [mg] 1 529,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 46,2 Woda [g] 1 259,8 Popiół [g] 20,3 |
| 2024-08-26 poniedziałek | Podstawowa Knurow | herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50 g ser żółty gouda 50g (MLEKO) | | kompot 250ml zupa grysikowa z koperkiem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Indyk pieczony 120g Kapusta czerwona gotowana 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g | | herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJA) zestaw warzyw 50 g Pudding 150 g (MLEKO) | Energia [kcal] 1 978,2 Energia [kJ] 5 484,2 Białko ogółem [g] 84,4 białko zwierzęce [g] 74,7 białko roślinne [g] 161,8 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 141,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 1 210,3 Potas [mg] 3 075,4 Wapń [mg] 657,3 Fosfor [mg] 1 271,7 Błonnik pokarmowy [g] 12,6 suma cukrów prostych [g] 27,4 Woda [g] 835,1 Popiół [g] 13,2 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------------|---------------------|--|--------------------|--|-----------------------|---|---|
| 2024-08-26 poniedziałek | Cukrzykowa Knurow | herbata 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50 g ser żółty gouda 50g (MLEKO) | | kompot 250ml zupa grysikowa z koperkiem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Indyk pieczony 120g Kapusta czerwona gotowana 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g | | herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJA) zestaw warzyw 50 g Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) | Energia [kcal] 1 645,6 Energia [kJ] 5 078,5 Białko ogółem [g] 74,8 białko zwierzęce [g] 65 białko roślinne [g] 113 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 138,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 1 238,3 Potas [mg] 3 167,4 Wapń [mg] 750,3 Fosfor [mg] 1 218,7 Błonnik pokarmowy [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 22,6 Woda [g] 853,6 Popiół [g] 13,5 |
| | Łatwostrawna Knurow | herbata 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata | | kompot 250ml zupa grysikowa z koperkiem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Indyk gotowany 120g Brokuły 120g ziemniaki 250g | | Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g Pudding 150 g (MLEKO) | Energia [kcal] 1 065 Energia [kJ] 4 424,9 Białko ogółem [g] 70,9 białko zwierzęce [g] 57 białko roślinne [g] 15,2 Tłuszcz [g] 40,6 Węglowodany ogółem [g] 113,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 1 043,2 Potas [mg] 3 211,1 Wapń [mg] 194,7 Fosfor [mg] 968,6 Błonnik pokarmowy [g] 12 suma cukrów prostych [g] 26,9 Woda [g] 777,8 Popiół [g] 11,3 |
| | Knurow III Trymestr | pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g ser żółty gouda 50g (MLEKO) | Nektarynka 100g | kompot 250ml zupa grysikowa z koperkiem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Indyk pieczony 120g Kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) brokuły 120g ziemniaki 250g | sok owocowy 300 ml | pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml Jajko gotowane 1 szt. (JAJA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Pudding 150 g (MLEKO) | Energia [kcal] 1 705,7 Energia [kJ] 6 040 Białko ogółem [g] 89,4 białko zwierzęce [g] 73,5 białko roślinne [g] 76,7 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 170,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 1 243,4 Potas [mg] 3 880,9 Wapń [mg] 737,7 Fosfor [mg] 1 385,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 suma cukrów prostych [g] 36,2 Woda [g] 1 168,6 Popiół [g] 15,7 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------------|-------------------------|--|-----------------|---|--------------------|---|--|
| 2024-08-26 poniedziałek | Knurow Dieta Laktacyjna | pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata 250ml wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek ser żółty gouda 50g (MLEKO) | Nektarynka 100g | kompot 250ml zupa grysikowa z koperkiem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Indyk pieczony 120g Kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 150g ziemniaki 250g | sok owocowy 300 ml | pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g Jajko gotowane 1 szt. (JAJA) wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) Pudding 150 g (MLEKO) | Energia [kcal] 1 818,4 Energia [kJ] 6 495,3 Białko ogółem [g] 113,8 białko zwierzęce [g] 96,6 białko roślinne [g] 78,1 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 170,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 2 073,3 Potas [mg] 4 355,1 Wapń [mg] 751,4 Fosfor [mg] 1 658,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 36,2 Woda [g] 1 270,6 Popiół [g] 18,7 |
| 2024-08-27 wtorek | Podstawowa Knurow | zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 100g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Brzoskwinia 150g | | kompot 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Sztuka mięsa drobiowego 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty białej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 200g | | herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ZYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasztecik drobiowy 1 szt. (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g wafile ryżowe 30 g | Energia [kcal] 3 358,5 Energia [kJ] 11 343,8 Białko ogółem [g] 83,3 białko zwierzęce [g] 58,7 białko roślinne [g] 176,7 Tłuszcz [g] 139,3 Węglowodany ogółem [g] 340,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 2 139,7 Potas [mg] 3 184,8 Wapń [mg] 918 Fosfor [mg] 1 365,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 113,6 Woda [g] 1 065,9 Popiół [g] 18,4 |
| | Cukrzycowa Knurow | zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) Brzoskwinia 150g | | kompot 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Sztuka mięsa drobiowego 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty białej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 250g | | herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasztecik drobiowy 1 szt. (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g wafile ryżowe 30 g | Energia [kcal] 2 556,7 Energia [kJ] 8 970,3 Białko ogółem [g] 69,8 białko zwierzęce [g] 52,5 białko roślinne [g] 120,5 Tłuszcz [g] 135 Węglowodany ogółem [g] 234,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 1 678,9 Potas [mg] 2 821 Wapń [mg] 702,5 Fosfor [mg] 1 143,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,1 suma cukrów prostych [g] 96,8 Woda [g] 900,1 Popiół [g] 15,9 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------|-------------------------|---|--|---|---------------------|--|--|
| 2024-08-27 wtorek | Łatwostrawna Knurow | zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) Brzoskwinia 150g bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) | | kompot 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Sztuka mięsa drobiowego 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 120g Kasza jęczmienna 250g | | Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g wafile ryżowe 30g | Energia [kcal] 2 528,2 Energia [kJ] 10 558,8 Białko ogółem [g] 90,2 białko zwierzęce [g] 62 białko roślinne [g] 29,5 Tłuszcz [g] 108,7 Węglowodany ogółem [g] 312,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 1 726,6 Potas [mg] 3 397,9 Wapń [mg] 841,6 Fosfor [mg] 1 432,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 suma cukrów prostych [g] 113 Woda [g] 1 045,4 Popiół [g] 16,5 |
| | Knurow III Trymestr | zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) serek do chleba 50g Brzoskwinia 150g bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) | Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | kompot 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Sztuka mięsa drobiowego 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty białej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 150g Kasza jęczmienna 250g | Jogurt owocowy 150g | pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml Pasztecik drobiowy 1 szt. (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek zestaw warzyw 50g Jajko klasy L 50g (JAJA) wafile ryżowe 30g | Energia [kcal] 3 514,1 Energia [kJ] 13 617,8 Białko ogółem [g] 114,1 białko zwierzęce [g] 80 białko roślinne [g] 95,2 Tłuszcz [g] 170,7 Węglowodany ogółem [g] 383,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,6 Sód [mg] 2 559,5 Potas [mg] 4 208,8 Wapń [mg] 1 266 Fosfor [mg] 1 984,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 125,4 Woda [g] 1 455,7 Popiół [g] 23,3 |
| | Knurow Dieta Laktacyjna | zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) serek do chleba 50g Bułka maślana 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Brzoskwinia 150g | Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | kompot 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Sztuka mięsa drobiowego 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 150g surówka z kapusty białej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g Kasza jęczmienna 250g | Jogurt owocowy 150g | pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml Pasztecik drobiowy 1 szt. (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek zestaw warzyw 50g Jajko klasy L 50g (JAJA) wafile ryżowe 30g | Energia [kcal] 3 401,2 Energia [kJ] 13 145,3 Białko ogółem [g] 114,2 białko zwierzęce [g] 76,8 białko roślinne [g] 98,5 Tłuszcz [g] 154,1 Węglowodany ogółem [g] 396,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,6 Sód [mg] 2 895,6 Potas [mg] 5 596,5 Wapń [mg] 1 234,7 Fosfor [mg] 2 077,7 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 100 Woda [g] 1 743,1 Popiół [g] 26,3 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|------------------|---------------------|--|--------------|--|--------------|--|---|
| 2024-08-28 środa | Podstawowa Knurow | zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g | | kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet mielony 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 250g surówka z ogórka kiszzonego 120 g | | herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) zestaw warzyw 50 g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | Energia [kcal] 2 309,8 Energia [kJ] 6 442,7 Białko ogółem [g] 78,6 białko zwierzęce [g] 74,4 białko roślinne [g] 165,1 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 200 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5 Sód [mg] 2 010,4 Potas [mg] 3 307,2 Wapń [mg] 1 005,2 Fosfor [mg] 1 342,1 Błonnik pokarmowy [g] 12,9 suma cukrów prostych [g] 34 Woda [g] 1 066,5 Popiół [g] 15,6 |
| | Cukrzycowa Knurow | zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g | | kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) zrazy wieprzowe duszone 120g (JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 250g surówka z ogórka kiszzonego 120 g | | 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, SEZAM) zestaw warzyw 50 g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | Energia [kcal] 1 957,9 Energia [kJ] 5 953,2 Białko ogółem [g] 72,2 białko zwierzęce [g] 69,1 białko roślinne [g] 115,3 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 179,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 2 190,1 Potas [mg] 3 059,9 Wapń [mg] 820,4 Fosfor [mg] 1 191,5 Błonnik pokarmowy [g] 12 suma cukrów prostych [g] 21,5 Woda [g] 924,1 Popiół [g] 15,1 |
| | Łatwostrawna Knurow | zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek | | kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) zrazy wieprzowe duszone 120g (JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 250g Buraki 120g | | Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pomidor 50g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | Energia [kcal] 1 413,9 Energia [kJ] 5 872 Białko ogółem [g] 75,5 białko zwierzęce [g] 59,5 białko roślinne [g] 17,2 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 163,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Sód [mg] 2 102,4 Potas [mg] 3 725,7 Wapń [mg] 618 Fosfor [mg] 1 188,6 Błonnik pokarmowy [g] 12,9 suma cukrów prostych [g] 43,1 Woda [g] 1 101 Popiół [g] 16,2 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|------------------|-------------------------|--|--------------|---|-----------------------------|--|--|
| 2024-08-28 środa | Knurow III Trimestr | zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) ser żółty gouda 50g (MLEKO) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g | Jabłko 200g | kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet mielony 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 250g surówka z ogórka kiszonego 120 g Buraki 150g | Kefir 200g (MLEKO) | pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | Energia [kcal] 2 163,5 Energia [kJ] 7 114,8 Białko ogółem [g] 82,1 białko zwierzęce [g] 74,4 białko roślinne [g] 91,5 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 258,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,5 Sód [mg] 2 452,6 Potas [mg] 3 938,4 Wapń [mg] 991,5 Fosfor [mg] 1 333,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 43,4 Woda [g] 1 341,4 Popiół [g] 18,2 |
| | Knurow Dieta Laktacyjna | zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) ser żółty gouda 50g (MLEKO) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g | Jabłko 200g | kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet mielony 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 250g surówka z ogórka kiszonego 150g Buraki 150g | Kefir 200g (MLEKO) | pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | Energia [kcal] 2 214 Energia [kJ] 7 100 Białko ogółem [g] 95,3 białko zwierzęce [g] 86,6 białko roślinne [g] 93,4 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 359,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 3 515,4 Potas [mg] 4 277,9 Wapń [mg] 1 032,6 Fosfor [mg] 1 469,6 Błonnik pokarmowy [g] 20 suma cukrów prostych [g] 42,7 Woda [g] 1 427,6 Popiół [g] 20,9 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|---------------------|----------------------|---|--------------|---|--------------|--|---|
| 2024-08-29 czwartek | Podstawowa Knuarów | zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) | | kompot 250ml zupa brokułowa z kaszą jaglaną 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsy drobiowe duszone 120 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO) ziemniaki 250g Kapusta kiszona gotowana 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) | | herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Paprykarz 100g zestaw warzyw 50 g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | Energia [kcal] 2 013,9 Energia [kJ] 5 619,7 Białko ogółem [g] 62,6 białko zwierzęce [g] 44,5 białko roślinne [g] 175,2 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 204,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 2 658,4 Potas [mg] 3 555,9 Wapń [mg] 651,4 Fosfor [mg] 1 126,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 29 Woda [g] 1 070,3 Popiół [g] 17,9 |
| | Kukrzykowa Knuarów | zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) | | kompot 250ml zupa brokułowa z kaszą jaglaną 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsy drobiowe duszone 120 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO) ziemniaki 250g 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) Paprykarz 100g zestaw warzyw 50 g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | Energia [kcal] 1 914 Energia [kJ] 6 279,1 Białko ogółem [g] 70,2 białko zwierzęce [g] 47,7 białko roślinne [g] 125,6 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 219,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 3 359,7 Potas [mg] 3 778,1 Wapń [mg] 495,7 Fosfor [mg] 1 234,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 24,5 Woda [g] 1 032,4 Popiół [g] 21 |
| | Łatwostrawna Knuarów | zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) sałata - dodatek Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) | | kompot 250ml zupa brokułowa z kaszą jaglaną 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsy drobiowe duszone 120 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO) Bukiet jarzyn 120g (ŚMIETANKA) ziemniaki 250g | | Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Paprykarz 100g sałata - dodatek pomidor 50g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | Energia [kcal] 1 825,4 Energia [kJ] 7 629,1 Białko ogółem [g] 81,9 białko zwierzęce [g] 50,1 białko roślinne [g] 32,4 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 257,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Sód [mg] 2 150,8 Potas [mg] 4 043,4 Wapń [mg] 668,9 Fosfor [mg] 1 359,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 36 Woda [g] 1 178,3 Popiół [g] 17,2 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|---------------------|-------------------------|--|------------------|---|-----------------------------|---|---|
| 2024-08-29 czwartek | Knurów III Trymestr | zupa mleczna z ryżem 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Hummus 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g wędlina 30g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) | Brzoskwinia 150g | kompot 250ml zupa brokułowa z kaszą jaglaną 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsy drobiowe duszone 120 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO) Brokuły 120g Kapusta kiszona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g | Kefir 200g (MLEKO) | pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml Paprykarz 100g zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | Energia [kcal] 2 078,6 Energia [kJ] 7 276,4 Białko ogółem [g] 86,1 białko zwierzęce [g] 51,6 białko roślinne [g] 109,3 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 312,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 3 580,9 Potas [mg] 4 683,2 Wapń [mg] 682,9 Fosfor [mg] 1 527,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 38,9 Woda [g] 1 387,2 Popiół [g] 24,4 |
| | Knurów Dieta Laktacyjna | zupa mleczna z ryżem 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Hummus 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g wędlina 30g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) | Brzoskwinia 150g | kompot 250ml zupa brokułowa z kaszą jaglaną 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsy drobiowe duszone 120 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO) Brokuły 150g Kapusta kiszona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g | Kefir 200g (MLEKO) | pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Paprykarz 100g herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) zestaw warzyw 50 g Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | Energia [kcal] 2 364,9 Energia [kJ] 8 340 Białko ogółem [g] 99,4 białko zwierzęce [g] 56,6 białko roślinne [g] 118 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 471 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 4 168,6 Potas [mg] 5 034,4 Wapń [mg] 713,9 Fosfor [mg] 1 761,8 Błonnik pokarmowy [g] 40 suma cukrów prostych [g] 41,4 Woda [g] 1 450,8 Popiół [g] 27 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------|--------------------|---|--------------|--|--------------|--|---|
| 2024-08-30 piątek | Podstawowa Knuarów | zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) twarożek biały z czosnkiem i ziołami 60 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) | | kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 120g | | herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Jogurt owocowy 150g | Energia [kcal] 2 245,5 Energia [kJ] 6 576,2 Białko ogółem [g] 74,2 białko zwierzęce [g] 55,1 białko roślinne [g] 176,1 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 226,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 2 180,1 Potas [mg] 3 846,2 Wapń [mg] 847,1 Fosfor [mg] 1 419,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 41,6 Woda [g] 1 173,9 Popiół [g] 16 |
| | Cukrzycowa Knuarów | zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) twarożek biały z czosnkiem i ziołami 70 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) | | kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryba gotowana 100g (GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 120g | | herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) | Energia [kcal] 1 793,6 Energia [kJ] 5 684,9 Białko ogółem [g] 71,8 białko zwierzęce [g] 51,4 białko roślinne [g] 128,7 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 210 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Sód [mg] 1 923,7 Potas [mg] 3 751,8 Wapń [mg] 697,2 Fosfor [mg] 1 386,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 29,7 Woda [g] 1 059,9 Popiół [g] 15,7 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-22 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------|---------------------|---|--------------|--|--|---|--|
| 2024-08-30 piątek | Łatwostrawna Knurow | zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) twarożek biały z ziołami 70 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) sałata - dodatek | | kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryba gotowana 100g (GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g | | Herbata b/c 250ml Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) | Energia [kcal] 1 700,4 Energia [kJ] 7 107,8 Białko ogółem [g] 81,6 białko zwierzęce [g] 53,4 białko roślinne [g] 28,6 Tłuszcz [g] 48,6 Węglowodany ogółem [g] 251,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Sód [mg] 2 195,9 Potas [mg] 4 055,9 Wapń [mg] 886,5 Fosfor [mg] 1 503,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 45,9 Woda [g] 1 232,9 Popiół [g] 16,9 |
| | Knurow III Trymestr | zupa mleczna z płatkami żytnimi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) twarożek biały z czosnkiem i ziołami 70 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) | Arbuz 150g | kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet rybny 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g | wafelek 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM) | pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) ser topiony 100g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Jogurt owocowy 150g | Energia [kcal] 2 471,2 Energia [kJ] 8 813,1 Białko ogółem [g] 91,1 białko zwierzęce [g] 55,9 białko roślinne [g] 114,9 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 344,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Sód [mg] 2 599,7 Potas [mg] 4 365,7 Wapń [mg] 824,8 Fosfor [mg] 1 723,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 55,6 Woda [g] 1 260 Popiół [g] 21,1 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------|-------------------------|--|--------------|---|--|--|---|
| 2024-08-30 piątek | Knurów Dieta Laktacyjna | zupa mleczna z pł. żytnimi 50ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) twarożek biały z czosnkiem i ziołami 70 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) | Arbuz 150g | kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) surówka z marchewki i jabłka 150g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g | wafelek 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM) | pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser topiony 100g (MLEKO) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Jogurt owocowy 150g | Energia [kcal] 2 853,1 Energia [kJ] 9 142,5 Białko ogółem [g] 168 białko zwierzęce [g] 77,8 białko roślinne [g] 183,1 Tłuszcz [g] 106,4 Węglowodany ogółem [g] 317 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 3 348,1 Potas [mg] 3 522,8 Wapń [mg] 840,4 Fosfor [mg] 1 828,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 60,5 Woda [g] 1 151,2 Popiół [g] 21,1 |
| 2024-08-31 sobota | Podstawowa Knurów | zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) serek waniliowy 60g (MLEKO) Jabłko 200g bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) | | kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kluski z mięsem z masłem 300g (SELER, ŚMIETANKA) surówka z kapusty pekińskiej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) | herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 70g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN) | Energia [kcal] 2 811,1 Energia [kJ] 9 066,7 Białko ogółem [g] 78,1 białko zwierzęce [g] 55,4 białko roślinne [g] 174,7 Tłuszcz [g] 104,9 Węglowodany ogółem [g] 290,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,2 Sód [mg] 1 901,3 Potas [mg] 4 067,2 Wapń [mg] 943,4 Fosfor [mg] 1 374,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 79,2 Woda [g] 1 270,1 Popiół [g] 18,9 | |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------|---------------------|--|---------------------|--|--|---|---|
| 2024-08-31 sobota | Cukrzykowa Knurow | zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) serek naturalny 60g (MLEKO, GLUTEN) Jabłko 200g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) | | kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kluski z mięsem z masłem 300g (SELER, ŚMIETANKA) surówka z kapusty pekińskiej 120g (GLUTEN, 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 Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) | Energia [kcal] 2 370,8 Energia [kJ] 8 205,3 Białko ogółem [g] 70,1 białko zwierzęce [g] 46,7 białko roślinne [g] 126,5 Tłuszcz [g] 109,8 Węglowodany ogółem [g] 253,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,3 Sód [mg] 1 814,8 Potas [mg] 3 813 Wapń [mg] 736 Fosfor [mg] 1 296,2 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 44,6 Woda [g] 1 002,3 Popiół [g] 17,9 |
| | 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) Jabłko 200g bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) | | kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kluski z mięsem z masłem 300g (SELER, ŚMIETANKA) surówka z kapusty pekińskiej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) | | Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN) | Energia [kcal] 2 114,8 Energia [kJ] 8 842,9 Białko ogółem [g] 75,3 białko zwierzęce [g] 50,4 białko roślinne [g] 26,1 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 265,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,7 Sód [mg] 1 494,9 Potas [mg] 3 950,7 Wapń [mg] 948,7 Fosfor [mg] 1 336,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 79,7 Woda [g] 1 286,3 Popiół [g] 17,5 |
| | Knurow III Trymestr | zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) serek waniliowy 100g (MLEKO) Jabłko 200g miód 50g (ORZECHY, SEZAM) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) | jogurt owocowy 150g | kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kluski z mięsem z masłem 300g (SELER, ŚMIETANKA) surówka z kapusty pekińskiej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Cukinia 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) | Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 70g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) wędlina 30g zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Herbata b/c 250ml Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN) | Energia [kcal] 3 132,3 Energia [kJ] 12 242,6 Białko ogółem [g] 102,8 białko zwierzęce [g] 65,1 białko roślinne [g] 90,7 Tłuszcz [g] 122,9 Węglowodany ogółem [g] 421,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54 Sód [mg] 2 420,6 Potas [mg] 5 072,1 Wapń [mg] 1 231,1 Fosfor [mg] 1 942,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 95,6 Woda [g] 1 608,8 Popiół [g] 23,7 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------|-------------------------|---|---------------------|--|--|--|--|
| 2024-08-31 sobota | Knurów Dieta Laktacyjna | zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 10g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) serek waniliowy 100g (MLEKO) Jabłko 200g miód 50g (ORZECHY, SEZAM) Bułka maślana 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) | jogurt owocowy 150g | kompot 250ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kluski z mięsem z masłem 300g (SELER, ŚMIETANKA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Cukinia 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) | Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 10g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 70g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) herbata b/c 250ml wędlina 30g zestaw warzyw 50g Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN) | Energia [kcal] 4 459,7 Energia [kJ] 17 661,8 Białko ogółem [g] 104,1 białko zwierzęce [g] 66,3 białko roślinne [g] 98,8 Tłuszcz [g] 268,1 Węglowodany ogółem [g] 422,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 147,5 Sód [mg] 2 320,1 Potas [mg] 5 129,4 Wapń [mg] 1 262,6 Fosfor [mg] 1 966,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 96,7 Woda [g] 1 644,5 Popiół [g] 23,7 |

Oznaczenia alergenów:

MLEKO - Białko mleka krowiego,
GLUTEN - Gluten,
JAJA - Jaja kurze,
. - Mięso wołowe,
. - Mięso wieprzowe,
ORZECHY - Orzechy ziemne,
ORZECHY - Orzechy archaidowe,
ORZECHY - Orzechy włoskie,
SELER - Seler,
SO₂ - Dwutlenek siarki / siarczyny,
RYBY - Ryby,
SKORUPIAKI - Skorupiaki,
MIĘCZAKI - Mięczaki,
SOJA - Soja,
STRĄCZKI - Rośliny strączkowe,
GORCZYCA - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZAM - Ziarno sezamu,
ŁUBIN - Łubin i produkty pochodne,
ŻYTO - Żyto,
KAM - Kamut,
PSZENICA - PSZENICA,
JĘCZMIEŃ - JĘCZMIEŃ,
LAKTOZA - LAKTOZA,
PISTACJE - PISTACJE,
ŚMIETANKA - ŚMIETANKA,
SERWATKA - SERWATKA,
ORZ BRAZYL - ORZECH BRAZYL,