

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-01 wtorek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo mieszane krojone 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 50g (S02) Jabłko 100 g Rogal maślany 75 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kielbasa pieczona z cebulką 100g Panszkraut 300g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta a'la tzatziki 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g	biszkopty mamutki 1 paczka b/ c	Energia [kcal] 2 352,3 Energia [kJ] 7 250,4 Białko ogółem [g] 73,9 białko zwierzęce [g] 55,7 białko roślinne [g] 147,2 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 259 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 2 897,2 Potas [mg] 2 851,9 Wapń [mg] 476 Fosfor [mg] 1 035 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 49,8 Woda [g] 870,1 Popiół [g] 13,7
	Cukrzykowa Knuarów	zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kielbasa pieczona z cebulką 100g Panszkraut 300g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta a'la tzatziki 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g	biszkopty mamutki 1 paczka b/ c	Energia [kcal] 2 139,3 Energia [kJ] 7 390,9 Białko ogółem [g] 88,1 białko zwierzęce [g] 65,3 białko roślinne [g] 103,6 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 292,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 3 421,8 Potas [mg] 3 502,8 Wapń [mg] 738,4 Fosfor [mg] 1 447,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 39,4 Woda [g] 1 050,9 Popiół [g] 17,1
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Kakao 250ml (MLEKO) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 50g (S02) Rogal maślany 75 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Jabłko 100 g		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Klopsy drobiowe w sosie pomidorowym 100g/80ml (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) Kapusta kiszona gotowana 120g (GLUTEN) ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g salata - dodatek	biszkopty mamutki 1 paczka b/ c	Energia [kcal] 2 276,8 Energia [kJ] 9 528,9 Białko ogółem [g] 95 białko zwierzęce [g] 54,2 białko roślinne [g] 41,1 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 360,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 2 833,2 Potas [mg] 4 070,7 Wapń [mg] 793,9 Fosfor [mg] 1 428,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 62,8 Woda [g] 1 258,6 Popiół [g] 19,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-01 wtorek	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Pieczywo razowe 45g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) Dżem 50g (S02) Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA) Jabłko 100 g Rogal maślany 75 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	Mus owocowy/owocow o-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Klopsy drob w sosie pomidorowym 100g/80ml (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO) Kapusta kiszona gotowana 120g (GLUTEN) Buraki gotowane 150g ziemniaki 250g	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml Pasta a'la tzatziki 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	biskopki mamutki 1 paczka b/ c	Energia [kcal] 2 811,2 Energia [kJ] 11 559,7 Białko ogółem [g] 131,1 białko zwierzęce [g] 88 białko roślinne [g] 55,1 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 466,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 3 811,3 Potas [mg] 4 343,9 Wapń [mg] 1 009,2 Fosfor [mg] 2 120 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 115,5 Woda [g] 1 443,6 Popiół [g] 23,9
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Pieczywo razowe 45g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA) Dżem 50g (S02) Brzoskwinia 150g Rogal maślany 75 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	Jabłko 100 g	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Klopsy drob w sosie pomidorowym 100g/80ml (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO) Kapusta kiszona gotowana 150g (GLUTEN) Buraki gotowane 150g ziemniaki 250g	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta a'la tzatziki 50g (MLEKO) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA)	biskopki mamutki 1 paczka b/ c	Energia [kcal] 3 000,2 Energia [kJ] 11 376,2 Białko ogółem [g] 129,3 białko zwierzęce [g] 89,2 białko roślinne [g] 94,7 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 487,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 3 161 Potas [mg] 6 468 Wapń [mg] 1 010,6 Fosfor [mg] 2 115,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 97,4 Woda [g] 1 877 Popiół [g] 26,4
	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo pszenne 75 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z ziołami 60 g (MLEKO) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gulasz z indyka 100g/80ml (GLUTEN) Kasza jęczmienna gotowana 200g surówka z ogórka kiszzonego 120 g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	sok owocowy 200 ml	Energia [kcal] 2 169,1 Energia [kJ] 6 554,5 Białko ogółem [g] 79,3 białko zwierzęce [g] 62,8 białko roślinne [g] 140,9 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 239,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 1 835,4 Potas [mg] 2 588,1 Wapń [mg] 387,3 Fosfor [mg] 1 159,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 26 Woda [g] 832,6 Popiół [g] 11,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-02 środa	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) Pasta twarogowa z ziołami 60 g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gulasz z indyka 100g/80ml (GLUTEN) Kasza jęczmienna gotowana 200g surówka z ogórka kiszzonego 120 g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	sok warzywny 200 ml (GLUTEN)	Energia [kcal] 1 696,2 Energia [kJ] 5 360 Białko ogółem [g] 73,8 białko zwierzęce [g] 60,8 białko roślinne [g] 116,3 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 155,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 1 527,2 Potas [mg] 2 739 Wapń [mg] 490,5 Fosfor [mg] 1 188,4 Błonnik pokarmowy [g] 14,7 suma cukrów prostych [g] 23,1 Woda [g] 894,7 Popiół [g] 11,7
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z ziołami 60 g (MLEKO) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) pomidor 50g salata - dodatek		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gulasz z indyka 100g/80ml (GLUTEN) Kasza jęczmienna gotowana 200g Cukinia duszona 120 g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g salata - dodatek	sok owocowy 200 ml	Energia [kcal] 2 028,8 Energia [kJ] 6 214,2 Białko ogółem [g] 83 białko zwierzęce [g] 65,9 białko roślinne [g] 135,7 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 213,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 1 069 Potas [mg] 3 049,7 Wapń [mg] 666,3 Fosfor [mg] 1 386,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 suma cukrów prostych [g] 37 Woda [g] 1 013,9 Popiół [g] 11,2
	Knurow III Trimestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLEKO) Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pasta twarogowa z ziołami 60 g (MLEKO) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA)	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gulasz z indyka 100g/80ml (GLUTEN) surówka z ogórka kiszzonego 120 g Cukinia duszona 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Kasza jęczmienna gotowana 200g	Gruszka 1 szt.	Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Jajko klasy L 50 g (JAJA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) zestaw warzyw 50 g	sok owocowy 200 ml	Energia [kcal] 2 820,1 Energia [kJ] 11 173,9 Białko ogółem [g] 135 białko zwierzęce [g] 86,8 białko roślinne [g] 70,1 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 427,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 3 600,6 Potas [mg] 4 831,8 Wapń [mg] 769 Fosfor [mg] 2 494,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 suma cukrów prostych [g] 43 Woda [g] 1 401,6 Popiół [g] 22,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-10-02 środa	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) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Pasta twarogowa z ziołami 50 g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gulasz z indyka 100g/80ml (GLUTEN) surówka z ogórka kiszzonego 150g Cukinia duszona 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Kasza jęczmienna gotowana 200g	Gruszka 1 szt.	Pleczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Jajko klasy L 50 g (JAJA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	sok owocowy 200 ml	Energia [kcal] 2 750,8 Energia [kJ] 10 441,5 Białko ogółem [g] 130,2 białko zwierzęce [g] 85,8 białko roślinne [g] 92,8 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 408,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 3 742,2 Potas [mg] 4 647,6 Wapń [mg] 747 Fosfor [mg] 2 366,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 41,2 Woda [g] 1 404,1 Popiół [g] 22,8	
	2024-10-03 czwartek	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z kaszą manna 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo pszenne 75 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet z kurczaka pieczony 100g (GLUTEN, JAJA) surówka z kapusty pekińskiej 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 654,8 Energia [kJ] 9 435 Białko ogółem [g] 89,8 białko zwierzęce [g] 62,1 białko roślinne [g] 122,2 Tłuszcz [g] 108,7 Węglowodany ogółem [g] 275,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,4 Sód [mg] 2 533,5 Potas [mg] 3 920,4 Wapń [mg] 1 146,8 Fosfor [mg] 1 563,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 38 Woda [g] 1 086,1 Popiół [g] 19,1
		Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z kaszą manna 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 100g surówka z kapusty pekińskiej 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 209,9 Energia [kJ] 7 967,3 Białko ogółem [g] 91,1 białko zwierzęce [g] 62,1 białko roślinne [g] 105,6 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 255,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7 Sód [mg] 2 890,5 Potas [mg] 3 944,9 Wapń [mg] 941,9 Fosfor [mg] 1 627,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 26,7 Woda [g] 1 015,4 Popiół [g] 20,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-03 czwartek	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą manna 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 75 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 100g surówka z kapusty pekińskiej 120g ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g Sałata 10 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 1 994,5 Energia [kJ] 8 354,4 Białko ogółem [g] 82,9 białko zwierzęce [g] 44,1 białko roślinne [g] 38,9 Tłuszcz [g] 50,4 Węglowodany ogółem [g] 321,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 2 408,6 Potas [mg] 3 916,8 Wapń [mg] 692,2 Fosfor [mg] 1 329,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 36,7 Woda [g] 1 113,5 Popiół [g] 17,5
	Knurow III Tydzień	zupa mleczna z kaszą manna 350ml (MLEKO, GLUTEN) Pleczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) ser żółty gouda 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Jabłko 100 g	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet z kurczaka pieczony 100g (GLUTEN, JAJA) surówka z kapusty pekińskiej 120g Brokuły duszone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) ziemniaki 250g	Pudding 150 g	Pleczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) herbata b/c 250ml Pasztecik pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) zestaw warzyw 50 g podłomyki bez cukru 20 g		Energia [kcal] 2 975,8 Energia [kJ] 11 909,4 Białko ogółem [g] 132,7 białko zwierzęce [g] 84,2 białko roślinne [g] 70,3 Tłuszcz [g] 108,1 Węglowodany ogółem [g] 401,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,1 Sód [mg] 4 224,6 Potas [mg] 5 394,8 Wapń [mg] 1 169,4 Fosfor [mg] 2 298,8 Błonnik pokarmowy [g] 45 suma cukrów prostych [g] 50,9 Woda [g] 1 407,4 Popiół [g] 27,9
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manna 350ml (MLEKO, GLUTEN) Pleczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) ser żółty gouda 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Jabłko 100 g	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet z kurczaka pieczony 100g (GLUTEN, JAJA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Brokuły duszone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) ziemniaki 250g	Pudding 150 g	Pleczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) herbata b/c 250ml Pasztecik pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g podłomyki bez cukru 20 g		Energia [kcal] 2 983,9 Energia [kJ] 11 943,2 Białko ogółem [g] 131,6 białko zwierzęce [g] 84,1 białko roślinne [g] 69,3 Tłuszcz [g] 112,8 Węglowodany ogółem [g] 394 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,4 Sód [mg] 4 107,2 Potas [mg] 5 392,5 Wapń [mg] 1 171,4 Fosfor [mg] 2 289,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 suma cukrów prostych [g] 50,9 Woda [g] 1 416 Popiół [g] 27,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-04 piątek	Podstawowa Knuirów	zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Hummus 50 g zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO) surówka z kapusty kiszzonej 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 077,6 Energia [kJ] 6 177,5 Białko ogółem [g] 65,8 białko zwierzęce [g] 50,6 białko roślinne [g] 167,2 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 198,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 2 083,2 Potas [mg] 3 713,2 Wapń [mg] 684,3 Fosfor [mg] 1 259,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 63,6 Woda [g] 1 198,9 Popiół [g] 16,4
	Cukrzycowa Knuirów	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) Hummus 50 g zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryba gotowana 100g (RYBY) surówka z kapusty kiszzonej 100g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 576,7 Energia [kJ] 5 064,8 Białko ogółem [g] 59,9 białko zwierzęce [g] 46,8 białko roślinne [g] 116,4 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 171,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 782,2 Potas [mg] 3 459,4 Wapń [mg] 485,5 Fosfor [mg] 1 116,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,5 suma cukrów prostych [g] 51,3 Woda [g] 1 041,7 Popiół [g] 14,6
	Łatwostrawna Knuirów	zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 120 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g salata - dodatek		kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryba gotowana 100g (RYBY) Surówka z marchewki 120 g ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g salata - dodatek	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 1 940,5 Energia [kJ] 8 312,7 Białko ogółem [g] 97 białko zwierzęce [g] 60,8 białko roślinne [g] 36,3 Tłuszcz [g] 43,7 Węglowodany ogółem [g] 305,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Sód [mg] 3 261,5 Potas [mg] 4 463,1 Wapń [mg] 723,2 Fosfor [mg] 1 590,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 64,7 Woda [g] 1 339,3 Popiół [g] 19,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-04 piątek	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (MLEKO) Pleczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Hummus 50 g zestaw warzyw 50 g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Salata 10 g	sok owocowy 200 ml	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO) Surówka z marchewki 150g ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszzonej 120g	Mandarynka 100g	Pleczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) serek do chleba 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Salata 10 g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 458,8 Energia [kJ] 9 938,2 Białko ogółem [g] 110,1 białko zwierzęce [g] 66,6 białko roślinne [g] 65,3 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 396,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 4 178,1 Potas [mg] 5 583 Wapń [mg] 753,5 Fosfor [mg] 2 061,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,9 suma cukrów prostych [g] 76,3 Woda [g] 1 668,1 Popiół [g] 25,5
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z płatkami żytnimi 350ml (MLEKO) Pieczywo razowe 55 g Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Hummus 50 g zestaw warzyw 50 g salata - dodatek wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	sok owocowy 200 ml	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO) Surówka z białej kapusty 150g Surówka z marchewki 150g ziemniaki 250g	Mandarynka 100g	Pleczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) herbata b/c 250ml serek do chleba 50g (MLEKO) salata - dodatek zestaw warzyw 50 g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 388,6 Energia [kJ] 9 653,3 Białko ogółem [g] 98,6 białko zwierzęce [g] 55 białko roślinne [g] 65,4 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 396,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Sód [mg] 3 312,9 Potas [mg] 5 915,7 Wapń [mg] 782,9 Fosfor [mg] 1 923,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 suma cukrów prostych [g] 71,4 Woda [g] 1 718,2 Popiół [g] 23,1
2024-10-05 sobota	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 50g (S02) Banan 100 g bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron z sosem bolońskim z mięsem mielonym z łopatką wieprzowej 150g/100g/100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Fasolka szparagowa duszona 120g (STRAČZKI)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Energia [kcal] 2 860,4 Energia [kJ] 10 284,1 Białko ogółem [g] 92,8 białko zwierzęce [g] 53,5 białko roślinne [g] 133,7 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 382,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 1 833,1 Potas [mg] 3 530,1 Wapń [mg] 737,7 Fosfor [mg] 1 491,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 73,1 Woda [g] 928,4 Popiół [g] 15,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-05 sobota	Cukrzykowa Knurów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 80g		kompot 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron z sosem bolońskim z mięsem mielonym z łopatką wieprzowej 150g/100g/100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Fasolka szparagowa duszona 120g (STRAĆZKI)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	Biszkopty b/cukru 40g	Energia [kcal] 1 970,9 Energia [kJ] 6 502,8 Białko ogółem [g] 82,1 białko zwierzęce [g] 62 białko roślinne [g] 123,4 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 193,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 1 518,6 Potas [mg] 2 607,1 Wapń [mg] 488,2 Fosfor [mg] 1 128,6 Błonnik pokarmowy [g] 14 suma cukrów prostych [g] 21,4 Woda [g] 774,3 Popiół [g] 11,8
	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 50g (S02) Banan 100 g bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron z sosem bolońskim z mięsem mielonym z łopatką wieprzowej 150g/100g/100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Brokuły duszone 120g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g Salata 10 g	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Energia [kcal] 2 740,4 Energia [kJ] 10 337,8 Białko ogółem [g] 94,5 białko zwierzęce [g] 53,1 białko roślinne [g] 100,7 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 382,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 1 827,7 Potas [mg] 3 672 Wapń [mg] 719,4 Fosfor [mg] 1 501,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 72,9 Woda [g] 928,6 Popiół [g] 16
	Knurów III Tymestr	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) Pieczywo mieszane 40 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) Serek waniliowy 50 g (MLEKO) Dżem 50g (S02) Bułka maślana 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Banan 100 g	kefir 150 g	kompot 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron z sosem bolońskim z mięsem mielonym z łopatką wieprzowej 150g/100g/100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Fasolka szparagowa duszona 120g (STRAĆZKI) Brokuły duszone 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	Jabłko 100 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 sałatka jarzynowa 70 g Salata 10 g	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Energia [kcal] 2 917,6 Energia [kJ] 11 629,2 Białko ogółem [g] 111,9 białko zwierzęce [g] 65,3 białko roślinne [g] 81,2 Tłuszcz [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 414 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4 Sód [mg] 1 982,8 Potas [mg] 4 488,6 Wapń [mg] 968,9 Fosfor [mg] 1 817,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 83,3 Woda [g] 1 324,7 Popiół [g] 19,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-05 sobota	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pl. owsianymi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) Serek waniliowy 50 g (MLEKO) Dżem 50g (S02) Bułka maślana 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Banan 100 g	kefir 150 g	kompot 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron z sosem bolońskim z mięsem mielonym z łopatką wieprzowej 150g/100g//100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Fasolka szparagowa duszona 150g (STRĄCZKI, ŚMIETANKA) Brokuły duszone 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	Jabłko 100 g	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g sałatka jarzynowa 70 g Salata 10 g	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Energia [kcal] 3 229,1 Energia [kJ] 12 498 Białko ogółem [g] 111,7 białko zwierzęce [g] 56,3 białko roślinne [g] 116,3 Tłuszcz [g] 108,1 Węglowodany ogółem [g] 469,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40 Sód [mg] 2 226,8 Potas [mg] 4 701,3 Wapń [mg] 1 079,3 Fosfor [mg] 2 042,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 suma cukrów prostych [g] 88,1 Woda [g] 1 366,1 Popiół [g] 21
		zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo pszenne 75 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kielbasa na ciepło 80g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml Zupa rosół z zacierką 400 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) udko pieczone 1szt ziemniaki 250g Marchewka z groszkiem 120g (STRĄCZKI)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 585,7 Energia [kJ] 8 385,6 Białko ogółem [g] 97,5 białko zwierzęce [g] 87 białko roślinne [g] 123,5 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 289,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Sód [mg] 1 963,1 Potas [mg] 4 184,6 Wapń [mg] 680,5 Fosfor [mg] 1 541,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 47,1 Woda [g] 1 179,7 Popiół [g] 15,2
2024-10-06 niedziela	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kielbasa na ciepło 80g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml Zupa rosół z zacierką 400 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) udko pieczone 1szt Marchewka z groszkiem 120g (STRĄCZKI) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 378,2 Energia [kJ] 7 913 Białko ogółem [g] 94,3 białko zwierzęce [g] 82,2 białko roślinne [g] 107,5 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 275,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 2 027,5 Potas [mg] 4 115,9 Wapń [mg] 509,3 Fosfor [mg] 1 540,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 36,9 Woda [g] 1 061,7 Popiół [g] 15,7
		zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Kielbasa na ciepło 80g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml Zupa rosół z zacierką 400 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) udko pieczone 1szt Marchewka z groszkiem 120g (STRĄCZKI) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 378,2 Energia [kJ] 7 913 Białko ogółem [g] 94,3 białko zwierzęce [g] 82,2 białko roślinne [g] 107,5 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 275,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 2 027,5 Potas [mg] 4 115,9 Wapń [mg] 509,3 Fosfor [mg] 1 540,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 36,9 Woda [g] 1 061,7 Popiół [g] 15,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-06 niedziela	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Kielbasa na ciepło 80g (., SELER, GORCZYCA) pomidor 50g Bułka kajzerka pszenna 45 g (ZYTO, PSZENICA) salata - dodatek		kompot 250ml Zupa rosół z zacierką 400 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) udko gotowane 1szt Marchewka gotowana 120g (GLUTEN) ziemniaki 250g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek pomidor 50g	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 2 462,6 Energia [kJ] 9 559,3 Białko ogółem [g] 105,4 białko zwierzęce [g] 84,5 białko roślinne [g] 39,6 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 336,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 2 280,9 Potas [mg] 4 137,9 Wapń [mg] 671,1 Fosfor [mg] 1 558,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 47,3 Woda [g] 1 168 Popiół [g] 16
	Knurów III Tymestr	zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLEKO, GLUTEN) Pleczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Kielbasa na ciepło 80g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g salata - dodatek serek do chleba 50g (MLEKO) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Kiwi 100g	kompot 250ml Zupa rosół z zacierką 400 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) udko pieczone 1szt Marchewka z groszkiem 150g (GLUTEN, STRĄCZKI) Salata lodowa z jogurtem naturalnym 120 g ziemniaki 250g	serek wiejski 1 szt	Pleczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek zestaw warzyw 50 g Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	wafle ryżowe 30 g	Energia [kcal] 3 090,8 Energia [kJ] 9 716,4 Białko ogółem [g] 211,2 białko zwierzęce [g] 109,7 białko roślinne [g] 167,1 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 398,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,7 Sód [mg] 2 784,9 Potas [mg] 3 575,9 Wapń [mg] 741,5 Fosfor [mg] 2 063,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 44,7 Woda [g] 1 155,3 Popiół [g] 18
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) Pleczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Kielbasa na ciepło 80g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g salata - dodatek serek do chleba 50g (MLEKO) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Kiwi 100g	kompot 250ml Zupa rosół z zacierką 400 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) udko pieczone 1szt Marchewka z groszkiem 150g (GLUTEN, STRĄCZKI) salata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g ziemniaki 250g	serek wiejski 1 szt	Pleczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g salata - dodatek Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) wafle ryżowe 30 g		Energia [kcal] 3 358,2 Energia [kJ] 12 699,6 Białko ogółem [g] 136,6 białko zwierzęce [g] 97,3 białko roślinne [g] 79,6 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 522,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,5 Sód [mg] 2 826,2 Potas [mg] 7 799,5 Wapń [mg] 772,6 Fosfor [mg] 2 487,8 Błonnik pokarmowy [g] 51,7 suma cukrów prostych [g] 49,3 Woda [g] 1 905,7 Popiół [g] 26,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-07 poniedziałek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą jagłaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Schab duszony w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Kasza jęczmienna gotowana 200g (JĘCZMIEN) surówka z kapusty czerwonej 120g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	Pudding 150 g	Energia [kcal] 2 209 Energia [kJ] 6 512,7 Białko ogółem [g] 85,7 białko zwierzęce [g] 72,4 białko roślinne [g] 165,4 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 191,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 1 614 Potas [mg] 3 258,5 Wapń [mg] 741,1 Fosfor [mg] 1 386,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 49,5 Woda [g] 1 020,2 Popiół [g] 13,8
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą jagłaną 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 ziemniaczana z pomidorami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Schab duszony w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Kasza jęczmienna gotowana 200g (JĘCZMIEN) surówka z kapusty czerwonej 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	Energia [kcal] 1 995 Energia [kJ] 5 895,1 Białko ogółem [g] 81,6 białko zwierzęce [g] 70 białko roślinne [g] 157,2 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 170,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 1 553 Potas [mg] 3 109,2 Wapń [mg] 634,8 Fosfor [mg] 1 291 Błonnik pokarmowy [g] 16,5 suma cukrów prostych [g] 32,5 Woda [g] 894,8 Popiół [g] 13
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z kaszą jagłaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 120 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g		kompot 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Schab duszony w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Kasza jęczmienna gotowana 200g (JĘCZMIEN) Cukinia duszona 120 g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pomidor 50g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	Pudding 150 g	Energia [kcal] 1 981,2 Energia [kJ] 8 296,8 Białko ogółem [g] 79,4 białko zwierzęce [g] 46,4 białko roślinne [g] 33,1 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 301 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 1 468,7 Potas [mg] 2 959 Wapń [mg] 702,1 Fosfor [mg] 1 277,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 51,8 Woda [g] 950,7 Popiół [g] 12,5
	Knuarów III Trymestr	zupa mleczna z kaszą jagłaną 300ml (MLEKO) Pieczywo razowe 55 g Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) sałata - dodatek wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) ser topiony 50g zestaw warzyw 50 g	Gruszka 100g	kompot 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Schab duszony w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) surówka z kapusty czerwonej 150g Kasza jęczmienna gotowana 200g (JĘCZMIEN) Cukinia duszona 120 g	Kefir 200g	Pieczywo razowe 55 g Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Pudding 150 g	Energia [kcal] 2 417,1 Energia [kJ] 9 563,6 Białko ogółem [g] 116,9 białko zwierzęce [g] 82,9 białko roślinne [g] 55,8 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 310,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,7 Sód [mg] 3 168 Potas [mg] 4 159,2 Wapń [mg] 939,9 Fosfor [mg] 2 097,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 50,1 Woda [g] 1 271,9 Popiół [g] 21

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-07 poniedziałek	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) ser topiony 50g sałata - dodatek wedlina 50g (SELER, GORCZYCA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) zestaw warzyw 50 g	Gruszka 100g	kompot 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Schab duszony w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) surówka z kapusty czerwonej 150g Cukinia duszona 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Kasza jęczmienna gotowana 200g (JĘCZMIEN)	Kefir 200g	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g wedlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	Pudding 150 g	Energia [kcal] 2 525,5 Energia [kJ] 9 147,8 Białko ogółem [g] 93,3 białko zwierzęce [g] 61,5 białko roślinne [g] 106,5 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 333,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,7 Sód [mg] 2 728,4 Potas [mg] 3 804,5 Wapń [mg] 936,4 Fosfor [mg] 1 841,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 50,3 Woda [g] 1 211,4 Popiół [g] 19,1
2024-10-08 wtorek	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 40g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) Dżem 50g (S02) Bułka maślana 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Banan 100 g		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet mielony pieczony z indyka 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 250g Buraki gotowane 120g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wedlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Ciasteczka wielozbożowe 1 szt		Energia [kcal] 2 599,7 Energia [kJ] 9 200,4 Białko ogółem [g] 76,4 białko zwierzęce [g] 41 białko roślinne [g] 129,8 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 379,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Sód [mg] 2 464 Potas [mg] 4 733,7 Wapń [mg] 712,5 Fosfor [mg] 1 495,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 84,1 Woda [g] 1 147,7 Popiół [g] 19
	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wedlina 50g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet mielony pieczony z indyka 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 250g Buraki gotowane 120g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wedlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g waflę ryżowe 30 g		Energia [kcal] 1 815,9 Energia [kJ] 6 303,1 Białko ogółem [g] 68,6 białko zwierzęce [g] 48,2 białko roślinne [g] 97,3 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 217,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 2 411,9 Potas [mg] 3 887 Wapń [mg] 477,7 Fosfor [mg] 1 239 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 42,2 Woda [g] 969,5 Popiół [g] 16,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-08 wtorek	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z kaszą jagłana 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Baton pszenny 40g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Dżem 50g (S02) Bułka maślana 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Banan 100 g		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) zraz mielony gotowany 100g (GLUTEN) ziemniaki 250g Buraki gotowane 120g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek pomidor 50g	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Energia [kcal] 2 462,3 Energia [kJ] 9 175,7 Białko ogółem [g] 74,8 białko zwierzęce [g] 39,5 białko roślinne [g] 94,7 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 376 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 2 259 Potas [mg] 4 653 Wapń [mg] 690,9 Fosfor [mg] 1 407,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 83,6 Woda [g] 1 126,6 Popiół [g] 18,2
	Knurow III Trzymestr	zupa mleczna z kaszą jagłana 300ml (MLEKO) Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) dżem 50g (S02) Bułka maślana 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA) Banan 100 g	sok owocowy 200 ml	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet mielony pieczony z indyka 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 250g Buraki gotowane 120g Bukiet jarzyn duszony 150g (SMIETANKA)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek Salatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80 g (GLUTEN, JAJA) zestaw warzyw 50 g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Energia [kcal] 3 080,7 Energia [kJ] 12 311,7 Białko ogółem [g] 137 białko zwierzęce [g] 84,5 białko roślinne [g] 87 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 489,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 Sód [mg] 4 067,7 Potas [mg] 6 088,5 Wapń [mg] 955,4 Fosfor [mg] 2 327,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 suma cukrów prostych [g] 104,8 Woda [g] 1 624,3 Popiół [g] 27,2
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą manna 350ml (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo razowe 45g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (SMIETANKA) Kakao 250ml (MLEKO) dżem 50g (S02) Bułka maślana 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA) Banan 100 g	sok owocowy 200 ml	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet mielony pieczony z indyka 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 250g Buraki gotowane 150g Bukiet jarzyn duszony 150g (SMIETANKA)	Jogurt naturalny 150g	Pieczywo razowe 55g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 10g (SMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) herbata b/c 250ml salata - dodatek Salatka makaronowa z serkiem wiejskim, wędliną i pomidorem 80 g (GLUTEN, JAJA) zestaw warzyw 50 g	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Energia [kcal] 3 533,9 Energia [kJ] 14 657,8 Białko ogółem [g] 114,1 białko zwierzęce [g] 59,9 białko roślinne [g] 62,3 Tłuszcz [g] 142,9 Węglowodany ogółem [g] 494,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 79,7 Sód [mg] 3 802 Potas [mg] 6 072,4 Wapń [mg] 1 051,8 Fosfor [mg] 2 130,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 suma cukrów prostych [g] 105,7 Woda [g] 1 634,1 Popiół [g] 26,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-09 środa	Podstawowa Knurów	Zupa mleczna z pł. żytnimi 300 ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne 75 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa brokułowa 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Leczo z kielbasą 350g (GLUTEN) Ryż 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 3 001,9 Energia [kJ] 10 784,8 Białko ogółem [g] 104,1 białko zwierzęce [g] 66,6 białko roślinne [g] 137 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 409,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 3 360,4 Potas [mg] 3 346,5 Wapń [mg] 1 061,2 Fosfor [mg] 1 903,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 33,9 Woda [g] 975,2 Popiół [g] 17,1
	Cukrzycowa Knurów	Zupa mleczna z pł. żytnimi 300 ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa brokułowa 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Leczo z kielbasą 350g (GLUTEN) Ryż 150 g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 075,4 Energia [kJ] 7 388 Białko ogółem [g] 86,7 białko zwierzęce [g] 59,6 białko roślinne [g] 104 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 259,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 3 388,2 Potas [mg] 3 295,1 Wapń [mg] 478,1 Fosfor [mg] 1 542,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 28,4 Woda [g] 869,5 Popiół [g] 15,7
	Łatwostrawna Knurów	Zupa mleczna z pł. żytnimi 300 ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 75 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) pomidor 50g		kompot 250ml zupa brokułowa 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Leczo z kielbasą 350g (GLUTEN) Ryż 150 g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek podłomyki bez cukru 20 g		Energia [kcal] 2 109 Energia [kJ] 7 596,7 Białko ogółem [g] 79,7 białko zwierzęce [g] 52,4 białko roślinne [g] 91,5 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 269,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 2 897,8 Potas [mg] 3 108,9 Wapń [mg] 630,3 Fosfor [mg] 1 381,9 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 33,3 Woda [g] 913,2 Popiół [g] 13,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-09 środa	Knurów III Trzymestr	Zupa mleczna z pł. żytnimi 300 ml (MLEKO) Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g ser żółty gouda 50g (MLEKO) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Banan 100 g	kompot 250ml zupa brokułowa 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Leczo z kielbasą 350g (GLUTEN) Ryż 150 g	Koktajl owocowy b/c 180ml (MLEKO)	Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 639 Energia [kJ] 10 337 Białko ogółem [g] 120,5 białko zwierzęce [g] 80,2 białko roślinne [g] 67,1 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 377,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,8 Sód [mg] 4 324,4 Potas [mg] 4 230,9 Wapń [mg] 1 418,5 Fosfor [mg] 2 295,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 45,3 Woda [g] 1 197,6 Popiół [g] 22,3
	Knurów Dieta Laktacyjna	Zupa mleczna z pł. żytnimi 300 ml (MLEKO) Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g ser żółty gouda 50g (MLEKO) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 10g (ŚMIETANKA)	Banan 100 g	zupa brokułowa 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot 250ml Leczo z kielbasą 350g (GLUTEN) Ryż 150 g	Koktajl owocowy b/c 180ml (MLEKO)	Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Masło 10g (ŚMIETANKA)	podłomyki bez cukru 20 g	Energia [kcal] 2 622,6 Energia [kJ] 10 358,4 Białko ogółem [g] 132,3 białko zwierzęce [g] 91,9 białko roślinne [g] 62,2 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 382,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 4 746,8 Potas [mg] 4 487 Wapń [mg] 1 426,5 Fosfor [mg] 2 435 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 suma cukrów prostych [g] 50,2 Woda [g] 1 254,1 Popiół [g] 23,9
	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne 75 g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki wieprzowe duszone 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) ziemniaki 250g surówka z ogórka kiszzonego 120 g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 293,6 Energia [kJ] 8 115,4 Białko ogółem [g] 87,7 białko zwierzęce [g] 65,1 białko roślinne [g] 117 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 248 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 2 418,3 Potas [mg] 3 806,7 Wapń [mg] 668 Fosfor [mg] 1 440 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 61,4 Woda [g] 1 146 Popiół [g] 16,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-10 czwartek	Cukrzykowa Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki wieprzowe duszone 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) 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 rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 086,1 Energia [kJ] 7 642,8 Białko ogółem [g] 84,5 białko zwierzęce [g] 60,3 białko roślinne [g] 101,1 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 234,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 2 482,6 Potas [mg] 3 738 Wapń [mg] 496,8 Fosfor [mg] 1 438,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 51,2 Woda [g] 1 028 Popiół [g] 16,7
	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 75 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) pomidor 50g		kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki wieprzowe duszone 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) ziemniaki 250g Brokuły duszone 120g		Herbata b/c 250ml Baton pszenny 120 g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) pasta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA) pomidor 50g salata - dodatek	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 152,8 Energia [kJ] 8 923,2 Białko ogółem [g] 93,3 białko zwierzęce [g] 58,4 białko roślinne [g] 39,6 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 353,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 2 151,2 Potas [mg] 4 072,5 Wapń [mg] 663,6 Fosfor [mg] 1 435,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 60,8 Woda [g] 1 133,5 Popiół [g] 16
	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g ser mozzarella 50 g (MLEKO) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Biszkopty b/cukru 40g	kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki wieprzowe duszone 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) ziemniaki 250g surówka z ogórka kiszzonego 120 g Brokuły duszone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	Twarożek grani 150 g (MLEKO)	Pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 82 % tłuszczu 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Pasta rybna 50g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 429,2 Energia [kJ] 9 380 Białko ogółem [g] 118 białko zwierzęce [g] 84 białko roślinne [g] 82,4 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 309,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 3 866,5 Potas [mg] 4 709 Wapń [mg] 851,4 Fosfor [mg] 2 026,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 54,7 Woda [g] 1 289 Popiół [g] 23,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-10 czwartek	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Pieczywo razowe 55 g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Masło 10g (SMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g ser mozzarella 50 g (MLEKO) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Biszkopty b/cukru 40g	kompot 250ml zupa ryżowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki wieprzowe duszone 80 g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) ziemniaki 250g surówka z ogórka kiszzonego 150g Brokuły duszone 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	Twarożek grani 150 g (MLEKO)	Pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) Masło 10g (SMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) herbata b/c 250ml Pasta rybna 50g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	Mus owocowy/owocow o-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 3 208,9 Energia [kJ] 13 087 Białko ogółem [g] 130,2 białko zwierzęce [g] 83,9 białko roślinne [g] 68,3 Tłuszcz [g] 144,7 Węglowodany ogółem [g] 376,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 78,9 Sód [mg] 4 948 Potas [mg] 5 062,5 Wapń [mg] 899,6 Fosfor [mg] 2 326,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 suma cukrów prostych [g] 57,9 Woda [g] 1 381,5 Popiół [g] 28

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