

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-11 niedziela	Podstawowa Knurów	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) kielbaska na ciepło 100g (., SELER, GORCZYCA) musztarda 1 szt (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50g bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet z kurczaka smażony 100g (GLUTEN, JAJA) surówka z kapusty czerwonej 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) twarożek z ziołami 60g (MLEKO, SELER) sałata - dodatek	Wartość netto [zł] 11,21 Wartość brutto [zł] 11,76 Energia [kcal] 2 423,2 Energia [kJ] 6 598,9 Białko ogółem [g] 139,9 białko zwierzęce [g] 51,5 białko roślinne [g] 183,7 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 323,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 1 590,9 Potas [mg] 3 285,6 Wapń [mg] 735,5 Fosfor [mg] 1 031 Błonnik pokarmowy [g] 13,8 suma cukrów prostych [g] 39,4 Woda [g] 996,1 Popiół [g] 13,5
	Cukrzycowa Knurów	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 15g (ŚMIETANKA) kielbaska na ciepło 100g (., SELER, GORCZYCA) musztarda 1 szt (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50g pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet z kurczaka smażony 100g (GLUTEN, JAJA) surówka z kapusty czerwonej 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		herbata b /c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) twarożek z ziołami 60g (MLEKO, SELER) sałata - dodatek	Wartość netto [zł] 11,43 Wartość brutto [zł] 11,96 Energia [kcal] 2 262,5 Energia [kJ] 5 479,5 Białko ogółem [g] 131,6 białko zwierzęce [g] 42 białko roślinne [g] 199,7 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 321,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 1 592,1 Potas [mg] 2 801,6 Wapń [mg] 414,7 Fosfor [mg] 804,5 Błonnik pokarmowy [g] 14,4 suma cukrów prostych [g] 23,2 Woda [g] 726,9 Popiół [g] 11,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-11 niedziela	Ławostrawna Knurów		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) roladka drobiowa gotowana w sosie własnym 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) cukinia 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) twarożek z ziołami 60g (MLEKO) sałata - dodatek	Wartość netto [zł] 11,72 Wartość brutto [zł] 12,31 Energia [kcal] 2 359,5 Energia [kJ] 6 591,4 Białko ogółem [g] 64,4 białko zwierzęce [g] 50,2 białko roślinne [g] 140,8 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 366,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 1 611,1 Potas [mg] 3 302,6 Wapń [mg] 728,7 Fosfor [mg] 1 019,9 Błonnik pokarmowy [g] 13,9 suma cukrów prostych [g] 39,6 Woda [g] 996,9 Popiół [g] 13,6
2024-02-11 niedziela	Knurów III Trymestr	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet z kurczaka smażony 100g (GLUTEN, JAJA) surówka z kapusty czerwonej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) cukinia 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	ciasto 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 30g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek twarożek z ziołami 60g (MLEKO) ogórek konserwowy 30g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Wartość netto [zł] 17,61 Wartość brutto [zł] 18,45 Energia [kcal] 3 161,1 Energia [kJ] 7 000 Białko ogółem [g] 166,8 białko zwierzęce [g] 130,7 białko roślinne [g] 148,7 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 493,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9 Sód [mg] 1 894,8 Potas [mg] 3 347,9 Wapń [mg] 462,8 Fosfor [mg] 1 213,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 48,9 Woda [g] 937,6 Popiół [g] 14

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-11 niedziela	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z zacierką 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 10g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) kielbaska na ciepło 100g (., SELER, GORCZYCA) pomidor 30g jajko 1 szt (JAJA) sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) musztarda 1 szt (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet z kurczaka smażony 100g (GLUTEN, JAJA) surówka z kapusty czerwonej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) cukinia 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	ciasto 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 10g (ŚMIETANKA) twarożek z ziołami 60g (MLEKO) herbata b/c 250ml sałata - dodatek wędlna 30g (SELER, GORCZYCA) ogórek konserwowy 30g	Wartość netto [zł] 17,31 Wartość brutto [zł] 18,13 Energia [kcal] 3 176,1 Energia [kJ] 6 784,3 Białko ogółem [g] 155,1 białko zwierzęce [g] 140,5 białko roślinne [g] 145,7 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 427,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Sód [mg] 1 898,4 Potas [mg] 3 721,2 Wapń [mg] 483,9 Fosfor [mg] 1 260,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 49,8 Woda [g] 1 078,5 Popiół [g] 14,9
2024-02-12 poniedziałek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 50g (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 50g bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa żurek 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) pieczeń wieprzowa w sosie 160g (.) surówka z kapusty pekińskiej 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlna lux 50g (SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50g	Wartość netto [zł] 14,08 Wartość brutto [zł] 14,78 Energia [kcal] 2 738,7 Energia [kJ] 7 520,8 Białko ogółem [g] 129,5 białko zwierzęce [g] 82,2 białko roślinne [g] 229,6 Tłuszcz [g] 125,8 Węglowodany ogółem [g] 190,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,3 Sód [mg] 2 248,6 Potas [mg] 2 684,5 Wapń [mg] 701,9 Fosfor [mg] 1 298,2 Błonnik pokarmowy [g] 10,1 suma cukrów prostych [g] 37,9 Woda [g] 915,9 Popiół [g] 14,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-12 poniedziałek	Cukrzykowa Knuarów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 15g (ŚMIETANKA) paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,,SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 50g pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)		kompot 250ml zupa żurek 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) pieczeń wieprzowa w sosie 160g (.) surówka z kapusty pekińskiej 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50g	Wartość netto [zł] 14,36 Wartość brutto [zł] 15,05 Energia [kcal] 2 708,8 Energia [kJ] 7 125,9 Białko ogółem [g] 124,3 białko zwierzęce [g] 75,7 białko roślinne [g] 255,2 Tłuszcz [g] 135,3 Węglowodany ogółem [g] 186,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,8 Sód [mg] 2 309,8 Potas [mg] 2 432,3 Wapń [mg] 409,7 Fosfor [mg] 1 172,3 Błonnik pokarmowy [g] 13 suma cukrów prostych [g] 23 Woda [g] 713,4 Popiół [g] 13,9
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń wieprzowa w sosie 160g (.) kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN) surówka z kapusty pekińskiej 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g	Wartość netto [zł] 14,07 Wartość brutto [zł] 14,79 Energia [kcal] 2 578,1 Energia [kJ] 6 267 Białko ogółem [g] 136,8 białko zwierzęce [g] 84,9 białko roślinne [g] 236,1 Tłuszcz [g] 105,6 Węglowodany ogółem [g] 188 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,9 Sód [mg] 1 833,6 Potas [mg] 2 161,4 Wapń [mg] 652,8 Fosfor [mg] 1 178,7 Błonnik pokarmowy [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 35,1 Woda [g] 790,1 Popiół [g] 10,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-12 poniedziałek	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pasta jajeczna z koperkiem 50g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) ogórek kiszony 50g sałata - dodatek paszтет pieczony 50g (GLUTEN, „SELER, GORCZYCA) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa żurek 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) pieczeń wieprzowa w sosie 160g (.) surówka z kapusty pekińskiej 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kapusta biała gotowana 120g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN)	serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml ser żółty 50g (MLEKO) pomidor 50g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) papryka świeża 30g	Wartość netto [zł] 24,15 Wartość brutto [zł] 25,07 Energia [kcal] 2 887,7 Energia [kJ] 7 281,6 Białko ogółem [g] 204,5 białko zwierzęce [g] 122,1 białko roślinne [g] 180,3 Tłuszcz [g] 116,8 Węglowodany ogółem [g] 300,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,2 Sód [mg] 2 240,7 Potas [mg] 2 771,2 Wapń [mg] 491 Fosfor [mg] 1 324,3 Błonnik pokarmowy [g] 13,8 suma cukrów prostych [g] 35 Woda [g] 908,1 Popiół [g] 14,5
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 10g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pasta jajeczna z koperkiem 50g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) ogórek kiszony 50g sałata - dodatek paszтет pieczony 50g (GLUTEN, „SELER, GORCZYCA) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa żurek 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) pieczeń wieprzowa w sosie 160g (.) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kapusta biała gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN)	serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 10g (ŚMIETANKA) ser żółty 50g (MLEKO) herbata b/c 250ml pomidor 50g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) papryka świeża 30g	Wartość netto [zł] 24,89 Wartość brutto [zł] 25,78 Energia [kcal] 3 212,4 Energia [kJ] 10 108,8 Białko ogółem [g] 182,3 białko zwierzęce [g] 128,8 białko roślinne [g] 181 Tłuszcz [g] 145,7 Węglowodany ogółem [g] 324 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55 Sód [mg] 3 613 Potas [mg] 3 662,7 Wapń [mg] 1 084,8 Fosfor [mg] 2 091,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 39,5 Woda [g] 1 196,9 Popiół [g] 22,8

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-13 wtorek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) ser topiony 50g (MLEKO) owoc 1sztuka bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet mielony smażony 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) marchewka z groszkiem 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek	Wartość netto [zł] 12,93 Wartość brutto [zł] 13,44 Energia [kcal] 2 525,7 Energia [kJ] 5 852 Białko ogółem [g] 82 białko zwierzęce [g] 59,9 białko roślinne [g] 226,1 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 273,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 1 856,1 Potas [mg] 3 459 Wapń [mg] 891,8 Fosfor [mg] 1 331,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 40,7 Woda [g] 1 025,4 Popiół [g] 13,7
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 15g (ŚMIETANKA) ser topiony 50g (MLEKO) owoc 1sztuka pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet mielony smażony 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) marchewka z groszkiem 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek	Wartość netto [zł] 13,15 Wartość brutto [zł] 13,64 Energia [kcal] 2 365 Energia [kJ] 5 743,3 Białko ogółem [g] 63,5 białko zwierzęce [g] 52,1 białko roślinne [g] 204,2 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 284,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 1 920,4 Potas [mg] 3 407,9 Wapń [mg] 605,6 Fosfor [mg] 1 219,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 30,4 Woda [g] 953,1 Popiół [g] 13,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-13 wtorek	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) dżem 50g (S02) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, JAJA) buraki 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) sałata - dodatek wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA)	Wartość netto [zł] 12,37 Wartość brutto [zł] 13 Energia [kcal] 2 432 Energia [kJ] 7 205,8 Białko ogółem [g] 82,3 białko zwierzęce [g] 54,9 białko roślinne [g] 160,2 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 295 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 2 000,8 Potas [mg] 3 985,3 Wapń [mg] 742,9 Fosfor [mg] 1 232,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 suma cukrów prostych [g] 77,4 Woda [g] 1 219,2 Popiół [g] 15,5
	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) twarożek biały 50g (MLEKO) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) dżem 50g (S02)	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet mielony smażony 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) marchewka z groszkiem 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) buraki 120g ziemniaki 250g	kasza manna z sosem owocowym 300ml (MLEKO, GLUTEN, S02)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) ogórek zielony 50g	Wartość netto [zł] 24,25 Wartość brutto [zł] 24,93 Energia [kcal] 3 090,4 Energia [kJ] 9 377,5 Białko ogółem [g] 113,7 białko zwierzęce [g] 91,1 białko roślinne [g] 156,4 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 505,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,3 Sód [mg] 2 543,1 Potas [mg] 4 387,1 Wapń [mg] 983,9 Fosfor [mg] 1 709 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 105,5 Woda [g] 1 366,2 Popiół [g] 19,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-13 wtorek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 10g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) dżem 50g (S02) twarożek biały 50g (MLEKO) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet mielony smażony 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) buraki 150g marchewka z groszkiem 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	kasza manna z sosem owocowym 300ml (MLEKO, GLUTEN, S02)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 10g (ŚMIETANKA) serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) herbata b/c 250ml wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek ogórek zielony 50g	Wartość netto [zł] 24,71 Wartość brutto [zł] 25,41 Energia [kcal] 3 144,6 Energia [kJ] 9 434 Białko ogółem [g] 130,3 białko zwierzęce [g] 103,2 białko roślinne [g] 171,1 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 470,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 2 096 Potas [mg] 4 052,1 Wapń [mg] 983,1 Fosfor [mg] 1 827,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 97,1 Woda [g] 1 297,2 Popiół [g] 17,5
2024-02-14 środa	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) ser żółty 50g (MLEKO) masło 15g (ŚMIETANKA) ogórek kiszony 50g bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kluski z mięsem z masłem 300g (SELER) kapusta zasmażana 120g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) jajko 1 szt (JAJA) pomidor 50g majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	Wartość netto [zł] 13,44 Wartość brutto [zł] 13,99 Energia [kcal] 2 723,8 Energia [kJ] 5 079,7 Białko ogółem [g] 101,7 białko zwierzęce [g] 89,3 białko roślinne [g] 259,5 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 150,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,4 Sód [mg] 1 804,2 Potas [mg] 1 522,1 Wapń [mg] 1 135,1 Fosfor [mg] 1 091,8 Błonnik pokarmowy [g] 7,7 suma cukrów prostych [g] 35,3 Woda [g] 782,9 Popiół [g] 12

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-14 środa	Cukrzykowa Knuirów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 15g (ŚMIETANKA) ser żółty 50g (MLEKO) ogórek kiszony 50g pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER) kapusta zasmażana 120g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) jajko 1 szt (JAJA) pomidor 50g majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	Wartość netto [zł] 13,66 Wartość brutto [zł] 14,18 Energia [kcal] 2 563,1 Energia [kJ] 4 682 Białko ogółem [g] 96,5 białko zwierzęce [g] 82 białko roślinne [g] 255,1 Tłuszcz [g] 97,9 Węglowodany ogółem [g] 147 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,7 Sód [mg] 1 865,4 Potas [mg] 1 270 Wapń [mg] 842,9 Fosfor [mg] 965,9 Błonnik pokarmowy [g] 10,7 suma cukrów prostych [g] 20,3 Woda [g] 580,4 Popiół [g] 11,7
	Łatwostrawna Knuirów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) twaróg z koperkiem 60g (MLEKO) pomidor 50g bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER) sałata z jogurtem 120g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g	Wartość netto [zł] 12,47 Wartość brutto [zł] 12,93 Energia [kcal] 2 364,9 Energia [kJ] 6 673,5 Białko ogółem [g] 75,4 białko zwierzęce [g] 51,5 białko roślinne [g] 155,5 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 286,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,7 Sód [mg] 1 036 Potas [mg] 3 121,3 Wapń [mg] 732,1 Fosfor [mg] 1 078,3 Błonnik pokarmowy [g] 11,6 suma cukrów prostych [g] 41,4 Woda [g] 768,2 Popiół [g] 10,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-14 środa	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) ser żółty 50g (MLEKO) ogórek kiszony 50g pomidor 30g twaróg z koperkiem 50g (MLEKO) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	drożdżówka	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER) kapusta zasmażana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sałata z jogurtem 120g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	maślanka 1szt (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) ser topiony 50g (MLEKO) pomidor 50g sałata - dodatek jajko 1szt (JAJA) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Wartość netto [zł] 34,03 Wartość brutto [zł] 35,46 Energia [kcal] 3 249,1 Energia [kJ] 8 084,6 Białko ogółem [g] 132,9 białko zwierzęce [g] 102,5 białko roślinne [g] 205,1 Tłuszcz [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 464,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,6 Sód [mg] 3 330,7 Potas [mg] 2 291,6 Wapń [mg] 1 425,4 Fosfor [mg] 1 781,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 40,9 Woda [g] 1 027 Popiół [g] 19,9
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 10g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) ser żółty 50g (MLEKO) ogórek kiszony 50g pomidor 30g twaróg z koperkiem 50g (MLEKO) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	drożdżówka	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER) kapusta zasmażana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sałata z jogurtem 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	maślanka 1szt (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 10g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) herbata b/c 250ml ser topiony 50g (MLEKO) pomidor 50g sałata - dodatek jajko 1szt (JAJA) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	Wartość netto [zł] 35,87 Wartość brutto [zł] 37,36 Energia [kcal] 3 508,7 Energia [kJ] 12 148,9 Białko ogółem [g] 136 białko zwierzęce [g] 103,2 białko roślinne [g] 154,2 Tłuszcz [g] 151,1 Węglowodany ogółem [g] 422,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,4 Sód [mg] 3 839,1 Potas [mg] 5 412,4 Wapń [mg] 1 533 Fosfor [mg] 2 362,5 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 46,5 Woda [g] 1 471 Popiół [g] 30,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-15 czwartek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) filet z kurczaka duszony 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g fasolka szparagowa 120g (STRĄCZKI)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta śledziowa 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek	Wartość netto [zł] 12,43 Wartość brutto [zł] 13 Energia [kcal] 2 301,8 Energia [kJ] 6 387,5 Białko ogółem [g] 82,4 białko zwierzęce [g] 68 białko roślinne [g] 179,5 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 266,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 1 835,8 Potas [mg] 4 107,4 Wapń [mg] 764,1 Fosfor [mg] 1 396,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 34 Woda [g] 1 197,3 Popiół [g] 16,4
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) filet z kurczaka duszony 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g fasolka szparagowa 120g (STRĄCZKI)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta śledziowa 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek	Wartość netto [zł] 11,96 Wartość brutto [zł] 12,48 Energia [kcal] 1 970,7 Energia [kJ] 6 079,4 Białko ogółem [g] 76,6 białko zwierzęce [g] 59,2 białko roślinne [g] 128,7 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 268,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 1 897,2 Potas [mg] 3 858,4 Wapń [mg] 472,7 Fosfor [mg] 1 271,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 24,1 Woda [g] 999,2 Popiół [g] 16,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-15 czwartek	Ławostrawna Knuarów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa makaronowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) filet z kurczaka duszony 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA) sałata - dodatek	Wartość netto [zł] 11,94 Wartość brutto [zł] 12,54 Energia [kcal] 2 216,4 Energia [kJ] 6 535,8 Białko ogółem [g] 81,2 białko zwierzęce [g] 66,7 białko roślinne [g] 140,4 Tłuszcz [g] 52,2 Węglowodany ogółem [g] 287,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 2 377,3 Potas [mg] 4 144,6 Wapń [mg] 736,3 Fosfor [mg] 1 339,1 Błonnik pokarmowy [g] 19 suma cukrów prostych [g] 41,3 Woda [g] 1 203,2 Popiół [g] 17,3
	Knuarów III Trymestr	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) sałatka jarzynowa 100g ogórek zielony 50g pomidor 30g wędlina 30g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) filet z kurczaka duszony 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 150g fasolka szparagowa 120g (STRĄCZKI) ziemniaki 250g	Pudding 1szt (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml pasta śledziowa 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek ser żółty 50g (MLEKO) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) rzodkiewka 30g	Wartość netto [zł] 18,78 Wartość brutto [zł] 19,44 Energia [kcal] 2 687,5 Energia [kJ] 9 823,8 Białko ogółem [g] 111,8 białko zwierzęce [g] 74,9 białko roślinne [g] 111,7 Tłuszcz [g] 99,7 Węglowodany ogółem [g] 352,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 4 736,7 Potas [mg] 5 187,4 Wapń [mg] 1 050,5 Fosfor [mg] 1 966,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 38,6 Woda [g] 1 519 Popiół [g] 27,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-15 czwartek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 10g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) sałatka jarzynowa 100g ogórek zielony 50g wędlina 30g (SELER, GORCZYCA) pomidor 30g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) filet z kurczaka duszony 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 150g fasolka szparagowa 150g (STRĄCZKI) ziemniaki 250g	Pudding 1szt (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 10g (ŚMIETANKA) pasta śledziowa 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) herbata b/c 250ml ser żółty 50g (MLEKO) sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) rzodkiewka 30g	Wartość netto [zł] 19,56 Wartość brutto [zł] 20,21 Energia [kcal] 2 845,7 Energia [kJ] 10 359,1 Białko ogółem [g] 113,1 białko zwierzęce [g] 68,3 białko roślinne [g] 120 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 511,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Sód [mg] 4 908,7 Potas [mg] 5 301,2 Wapń [mg] 1 078,6 Fosfor [mg] 2 063,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 suma cukrów prostych [g] 41,1 Woda [g] 1 536,1 Popiół [g] 28,6
2024-02-16 piątek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta twarogowa z bazylią 60g (MLEKO, SELER) owoc 1sztuka bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet z jaj 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 250g brokuły 120g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pasta "pastella" 1 szt (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA, SEZAM)	Wartość netto [zł] 18,44 Wartość brutto [zł] 19,13 Energia [kcal] 2 590 Energia [kJ] 6 777,1 Białko ogółem [g] 107,1 białko zwierzęce [g] 75,9 białko roślinne [g] 222,2 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 234,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 2 148,6 Potas [mg] 3 888,1 Wapń [mg] 877,5 Fosfor [mg] 1 649,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 suma cukrów prostych [g] 34,8 Woda [g] 1 189 Popiół [g] 15,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-16 piątek	Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta twarogowa z bazylią 60g (MLEKO, SELER) owoc 1sztuka bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet z jaj 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 250g brokuły 120g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pasta "pastella" 1 szt (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA, SEZAM)	Wartość netto [zł] 17,97 Wartość brutto [zł] 18,62 Energia [kcal] 2 258,9 Energia [kJ] 7 474,3 Białko ogółem [g] 94,8 białko zwierzęce [g] 68,7 białko roślinne [g] 134,4 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 251,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 2 269,1 Potas [mg] 4 051,4 Wapń [mg] 619,6 Fosfor [mg] 1 656,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 25,7 Woda [g] 1 188,1 Popiół [g] 18,2
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta twarogowa z bazylią 60g (MLEKO, SELER) owoc 1sztuka bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ryba gotowana 80g (SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) brokuły 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek serek wiejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Wartość netto [zł] 17,31 Wartość brutto [zł] 17,98 Energia [kcal] 2 311,4 Energia [kJ] 6 992,1 Białko ogółem [g] 153,3 białko zwierzęce [g] 69,9 białko roślinne [g] 141,1 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 389,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 1 455,8 Potas [mg] 3 651,9 Wapń [mg] 840,2 Fosfor [mg] 1 467,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 58 Woda [g] 1 177,4 Popiół [g] 14,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-16 piątek	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z płatkami żytymi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pasta twarogowa z bazylią 70g (MLEKO, SELER) owoc 1sztuka wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	sok owocowy 1szt	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet z jaj 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kapusty kiszzonej 150g brokuły 120g ziemniaki 250g	wafelek 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml serek wiejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) sałata - dodatek pasta "pastella" 1 szt (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA, SEZAM) papryka świeża 50g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Wartość netto [zł] 26,66 Wartość brutto [zł] 27,71 Energia [kcal] 3 031,4 Energia [kJ] 9 820,1 Białko ogółem [g] 147,3 białko zwierzęce [g] 93 białko roślinne [g] 155,1 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 444,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 Sód [mg] 2 748,6 Potas [mg] 4 479,4 Wapń [mg] 765 Fosfor [mg] 2 009,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 62,3 Woda [g] 1 346 Popiół [g] 20,1
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pl. żytymi 50ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 10g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pasta twarogowa z bazylią 70g (MLEKO, SELER) owoc 1sztuka sałata - dodatek wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	sok owocowy 1szt	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet z jaj 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kapusty kiszzonej 150g Brokuły 150g ziemniaki 250g	wafelek 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 10g (ŚMIETANKA) pasta "pastella" 1 szt (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA, SEZAM) herbata b/c 250ml serek wiejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) sałata - dodatek papryka świeża 50g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Wartość netto [zł] 29,17 Wartość brutto [zł] 30,34 Energia [kcal] 3 121,4 Energia [kJ] 8 869,5 Białko ogółem [g] 211,5 białko zwierzęce [g] 105,8 białko roślinne [g] 219,7 Tłuszcz [g] 108,5 Węglowodany ogółem [g] 387,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 2 472,7 Potas [mg] 2 838 Wapń [mg] 806,5 Fosfor [mg] 2 010,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 65,3 Woda [g] 1 125,3 Popiół [g] 16,7

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-17 sobota	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) makaron z sosem mięсно-jarzy no wym 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) ser topiony 50g (MLEKO) pomidor 50g	Wartość netto [zł] 11,31 Wartość brutto [zł] 11,74 Energia [kcal] 2 371,8 Energia [kJ] 4 156,7 Białko ogółem [g] 65,5 białko zwierzęce [g] 59,4 białko roślinne [g] 275 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 153,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 1 329,1 Potas [mg] 1 304,3 Wapń [mg] 827,2 Fosfor [mg] 1 043 Błonnik pokarmowy [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 35,5 Woda [g] 603,4 Popiół [g] 7,8
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) makaron z sosem mięсно-jarzy no wym 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) ser topiony 50g (MLEKO) pomidor 50g	Wartość netto [zł] 10,84 Wartość brutto [zł] 11,23 Energia [kcal] 2 040,7 Energia [kJ] 3 136,6 Białko ogółem [g] 53,5 białko zwierzęce [g] 57,5 białko roślinne [g] 230,3 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 167,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 969,9 Potas [mg] 1 031,7 Wapń [mg] 351,5 Fosfor [mg] 628,1 Błonnik pokarmowy [g] 8,5 suma cukrów prostych [g] 20,1 Woda [g] 373,4 Popiół [g] 6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-17 sobota	Łatwostrawna Knurów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) makaron z sosem mięсно-jarzy no wym 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g	Wartość netto [zł] 11,1 Wartość brutto [zł] 11,53 Energia [kcal] 2 172,2 Energia [kJ] 3 758,1 Białko ogółem [g] 71 białko zwierzęce [g] 64,2 białko roślinne [g] 242,1 Tłuszcz [g] 50,9 Węglowodany ogółem [g] 157 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 1 331,6 Potas [mg] 1 503,4 Wapń [mg] 647,9 Fosfor [mg] 889,6 Błonnik pokarmowy [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 35 Woda [g] 621,4 Popiół [g] 7,7
	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z pł. owsianymi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek twarożek biały 30g (MLEKO) ogórek zielony 50g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) makaron z sosem mięсно-jarzy no wym 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) marchewka gotowana 120g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z ogórka kiszzonego 150g	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) ser topiony 50g (MLEKO) wędlina 30g pomidor 50g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) herbata gorzka 250ml pomidor 50g	Wartość netto [zł] 20,63 Wartość brutto [zł] 21,19 Energia [kcal] 2 713,7 Energia [kJ] 5 933,6 Białko ogółem [g] 125,7 białko zwierzęce [g] 93,6 białko roślinne [g] 234,2 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 315,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,6 Sód [mg] 1 926,1 Potas [mg] 1 794,8 Wapń [mg] 818,6 Fosfor [mg] 1 501,8 Błonnik pokarmowy [g] 16 suma cukrów prostych [g] 44,4 Woda [g] 698,1 Popiół [g] 11,9

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-17 sobota	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 10g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek twaróg biały 30g (MLEKO) ogórek zielony 50g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) makaron z sosem mięsno-jarzy no wym 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z ogórka kiszzonego 150g	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 10g (ŚMIETANKA) ser topiony 50g (MLEKO) herbata b/c 250ml wędlina 30g pomidor 30g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Wartość netto [zł] 21,33 Wartość brutto [zł] 21,88 Energia [kcal] 2 844,8 Energia [kJ] 6 983,7 Białko ogółem [g] 113,5 białko zwierzęce [g] 88,8 białko roślinne [g] 223,9 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 373,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 2 443,8 Potas [mg] 2 136,3 Wapń [mg] 875,4 Fosfor [mg] 1 704 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 49,4 Woda [g] 791,2 Popiół [g] 14,6
2024-02-18 niedziela	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) kielbaska na ciepło 100g (., SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek ketchup (GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN) bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) dev olej kurczaka smażony 100g (GLUTEN, JAJA) ziemniaki 250g surówka z kapusty czerwonej 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) papryka konserwowa 50g (S02)	Wartość netto [zł] 13,35 Wartość brutto [zł] 14,05 Energia [kcal] 2 318,1 Energia [kJ] 2 393,8 Białko ogółem [g] 184,1 białko zwierzęce [g] 58,5 białko roślinne [g] 294,6 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 168,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 490,3 Potas [mg] 532,2 Wapń [mg] 327,4 Fosfor [mg] 317,6 Błonnik pokarmowy [g] 3,9 suma cukrów prostych [g] 18,8 Woda [g] 269,6 Popiół [g] 2,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-18 niedziela	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kielbaska na ciepło 100g (., SELER, GORCZYCA) ketchup (GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN) sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) dev olej kurczaka smażony 100g (GLUTEN, JAJA) surówka z kapusty czerwonej 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) papryka konserwowa 50g (S02)	Wartość netto [zł] 12,92 Wartość brutto [zł] 13,58 Energia [kcal] 2 021,4 Energia [kJ] 4 348,2 Białko ogółem [g] 136,2 białko zwierzęce [g] 52,7 białko roślinne [g] 153,9 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 245,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 1 086,4 Potas [mg] 2 543,6 Wapń [mg] 359,7 Fosfor [mg] 675 Błonnik pokarmowy [g] 14 suma cukrów prostych [g] 23,3 Woda [g] 627,8 Popiół [g] 9,3
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) kielbaska na ciepło 100g (., SELER, GORCZYCA) ketchup (GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN) sałata - dodatek bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) roladka drobiowa gotowana 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata z sosem vinaigrette 120g (GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta z białek z koperkiem 50g (JAJA) pomidor 50g	Wartość netto [zł] 14,52 Wartość brutto [zł] 15,24 Energia [kcal] 2 366,8 Energia [kJ] 4 171,9 Białko ogółem [g] 58,5 białko zwierzęce [g] 57 białko roślinne [g] 190,8 Tłuszcz [g] 45,7 Węglowodany ogółem [g] 300,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 896,4 Potas [mg] 2 559,9 Wapń [mg] 361,3 Fosfor [mg] 576,5 Błonnik pokarmowy [g] 10,9 suma cukrów prostych [g] 21,4 Woda [g] 655,9 Popiół [g] 8,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-18 niedziela	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z zacierką 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) kielbaska na ciepło 100g (., SELER, GORCZYCA) pomidor 50g ketchup (GLUTEN, GORCZYCA, ŁUBIN) sałatka jarzynowa 100g musztarda 10g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) dev olej kurczaka smażony 100g (GLUTEN, JAJA) surówka z kapusty czerwonej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sałata z sosem vinaigrette 120g (GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	ciasto 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 30g papryka konserwowa 50g (S02) sałata - dodatek pasta jajeczna 70g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Wartość netto [zł] 26,2 Wartość brutto [zł] 27,28 Energia [kcal] 2 676,1 Energia [kJ] 4 407,5 Białko ogółem [g] 154,1 białko zwierzęce [g] 72,5 białko roślinne [g] 202,9 Tłuszcz [g] 48,1 Węglowodany ogółem [g] 492,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,3 Sód [mg] 1 381,5 Potas [mg] 2 558,5 Wapń [mg] 88,5 Fosfor [mg] 627,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 8,3 Woda [g] 502 Popiół [g] 9,6
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z zacierką 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 10g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) kielbaska na ciepło 100g (., SELER, GORCZYCA) pomidor 50g ketchup 1 szt (GLUTEN, GORCZYCA, ŁUBIN) musztarda 1 szt (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Zupa brokułowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kompot 250ml dev olej kurczaka smażony 100g (GLUTEN, JAJA) surówka z kapusty czerwonej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sałata z sosem vinaigrette 150g (GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	ciasto 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 10g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna 70g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) herbata b/c 250ml papryka konserwowa 50g (S02) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	Wartość netto [zł] 24,55 Wartość brutto [zł] 25,61 Energia [kcal] 2 598,1 Energia [kJ] 5 343,4 Białko ogółem [g] 172,3 białko zwierzęce [g] 86,5 białko roślinne [g] 166,6 Tłuszcz [g] 45,1 Węglowodany ogółem [g] 394,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 2 014,3 Potas [mg] 3 123,4 Wapń [mg] 397,9 Fosfor [mg] 1 008,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 26,8 Woda [g] 753,4 Popiół [g] 13,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-19 poniedziałek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) ser żółty 50g (MLEKO) ogórek małosolny 50g bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180 g (.) kluski śląskie 250g (JAJA) surówka z kapusty białej 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) paszta śledziowa 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50g	Wartość netto [zł] 15,67 Wartość brutto [zł] 16,35 Energia [kcal] 2 851,5 Energia [kJ] 8 765,2 Białko ogółem [g] 92,9 białko zwierzęce [g] 82,6 białko roślinne [g] 169,5 Tłuszcz [g] 122,8 Węglowodany ogółem [g] 293,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,4 Sód [mg] 1 758 Potas [mg] 2 975,1 Wapń [mg] 1 185,7 Fosfor [mg] 1 457,6 Błonnik pokarmowy [g] 13,9 suma cukrów prostych [g] 38,3 Woda [g] 990,3 Popiół [g] 16
	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) ser żółty 50g (MLEKO) ogórek małosolny 50g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180 g (.) kluski śląskie 250g (JAJA) surówka z kapusty białej 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) paszta śledziowa 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50g	Wartość netto [zł] 15,2 Wartość brutto [zł] 15,82 Energia [kcal] 2 520,4 Energia [kJ] 8 796,4 Białko ogółem [g] 98,6 białko zwierzęce [g] 78,3 białko roślinne [g] 122,4 Tłuszcz [g] 128,9 Węglowodany ogółem [g] 250 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,5 Sód [mg] 3 654,9 Potas [mg] 2 831,5 Wapń [mg] 940,4 Fosfor [mg] 1 499,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 suma cukrów prostych [g] 24,7 Woda [g] 823,6 Popiół [g] 20,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-19 poniedziałek	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180 g (., SELER) kluski śląskie 250g (JAJA) cukinia 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) paszta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) pomidor 50g	Wartość netto [zł] 14,59 Wartość brutto [zł] 15,2 Energia [kcal] 2 411,5 Energia [kJ] 6 804,6 Białko ogółem [g] 75,7 białko zwierzęce [g] 64,4 białko roślinne [g] 155,7 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 258,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 1 602,8 Potas [mg] 2 726 Wapń [mg] 687,9 Fosfor [mg] 1 124,7 Błonnik pokarmowy [g] 9,1 suma cukrów prostych [g] 36,8 Woda [g] 911,2 Popiół [g] 11,4
	Knuarów III Trymestr	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) ser żółty 50g (MLEKO) ogórek małosolny 50g sałata - dodatek wędlina 30g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	drożdżówka	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180 g (.) kluski śląskie 250g (JAJA) surówka z kapusty białej 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) cukinia 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek paszta śledziowa 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 30g	Wartość netto [zł] 23,67 Wartość brutto [zł] 24,46 Energia [kcal] 2 984,6 Energia [kJ] 9 360 Białko ogółem [g] 122,3 białko zwierzęce [g] 105 białko roślinne [g] 158,6 Tłuszcz [g] 125,4 Węglowodany ogółem [g] 349,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,4 Sód [mg] 4 336,5 Potas [mg] 3 566,7 Wapń [mg] 978 Fosfor [mg] 1 780,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 25,7 Woda [g] 1 058,6 Popiół [g] 24,4

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-19 poniedziałek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 10g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) ser żółty 50g (MLEKO) ogórek małosolny 50g sałata - dodatek wędlna 30g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	drożdżówka	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180g (.) kluski śląskie 250g (JAJA) surówka z kapusty białej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) cukinia 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 10g (ŚMIETANKA) wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) herbata b/c 250ml sałata - dodatek pasta śledziowa 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 30g	Wartość netto [zł] 24,41 Wartość brutto [zł] 25,18 Energia [kcal] 3 193,6 Energia [kJ] 11 370,8 Białko ogółem [g] 139,1 białko zwierzęce [g] 103,7 białko roślinne [g] 117,5 Tłuszcz [g] 123,5 Węglowodany ogółem [g] 448,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,5 Sód [mg] 5 154,2 Potas [mg] 3 978,1 Wapń [mg] 1 036,7 Fosfor [mg] 2 038,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 29,5 Woda [g] 1 152,3 Popiół [g] 28
2024-02-20 wtorek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlna lux 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kielbasa pieczona 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Panszkraut 300g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta a'la tatziki 60g (MLEKO) pomidor 50g	Wartość netto [zł] 11,69 Wartość brutto [zł] 12,27 Energia [kcal] 2 363,4 Energia [kJ] 2 717,2 Białko ogółem [g] 87,1 białko zwierzęce [g] 69,7 białko roślinne [g] 261,2 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 269,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 795,1 Potas [mg] 855,5 Wapń [mg] 332,9 Fosfor [mg] 452,4 Błonnik pokarmowy [g] 4,1 suma cukrów prostych [g] 22,6 Woda [g] 351,4 Popiół [g] 4,2

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-20 wtorek	Cukrzykowa Knuarów	zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kielbasa pieczona z cebulką 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Panszkraut 300g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta a'la tzatziki 60g (MLEKO) pomidor 50g	Wartość netto [zł] 12,32 Wartość brutto [zł] 12,91 Energia [kcal] 2 298,2 Energia [kJ] 3 246,1 Białko ogółem [g] 104,8 białko zwierzęce [g] 80,1 białko roślinne [g] 204,5 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 347,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 973,1 Potas [mg] 999,1 Wapń [mg] 346,7 Fosfor [mg] 573,3 Błonnik pokarmowy [g] 7,8 suma cukrów prostych [g] 20 Woda [g] 373,5 Popiół [g] 5,8
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) bukiet jarzyn 120g ziemniaki 250g sos śmietanowo - ziołowy 100ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) twaróg z koperkiem 60g (MLEKO) pomidor 50g	Wartość netto [zł] 13,6 Wartość brutto [zł] 14,07 Energia [kcal] 2 421,4 Energia [kJ] 5 226,4 Białko ogółem [g] 63,1 białko zwierzęce [g] 63,4 białko roślinne [g] 188,2 Tłuszcz [g] 48,2 Węglowodany ogółem [g] 336,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 Sód [mg] 1 355,7 Potas [mg] 3 397,9 Wapń [mg] 696,2 Fosfor [mg] 978,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 38 Woda [g] 1 016,9 Popiół [g] 11,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-20 wtorek	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z makaronem 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek ser topiony 50g (MLEKO) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) bukiet jarzyn 150g kapusta kiszona gotowana 120g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g sos śmietanowo - ziołowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	owoc 1sztuka	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml pasta a'la tzatziki 60g (MLEKO) papryka świeża 50g wędlina 30g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Wartość netto [zł] 18,44 Wartość brutto [zł] 19,13 Energia [kcal] 2 723,5 Energia [kJ] 4 980,1 Białko ogółem [g] 185,2 białko zwierzęce [g] 69,5 białko roślinne [g] 282,1 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 428,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,7 Sód [mg] 1 733,5 Potas [mg] 2 003,7 Wapń [mg] 562 Fosfor [mg] 999,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 31,1 Woda [g] 696,1 Popiół [g] 11
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z makaronem 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) wędlina lux 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek ser topiony 50g (MLEKO) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) bukiet jarzyn 150g kapusta kiszona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g sos śmietanowo - ziołowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	owoc 1sztuka	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta a'la tzatziki 60g (MLEKO) herbata b/c 250ml papryka świeża 50g wędlina 30g (SELER, GORCZYCA)	Wartość netto [zł] 18,34 Wartość brutto [zł] 19,04 Energia [kcal] 2 585,5 Energia [kJ] 6 213,6 Białko ogółem [g] 88,5 białko zwierzęce [g] 58,1 białko roślinne [g] 208,9 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 413,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,7 Sód [mg] 2 496 Potas [mg] 4 046,3 Wapń [mg] 671,8 Fosfor [mg] 1 298,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 28,9 Woda [g] 1 227,2 Popiół [g] 18,9

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,