

Jadłospis za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-11 poniedziałek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa żurek 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) ryż z jabłkiem 300g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina drobiowa 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	Wartość netto [zł] 9,09 Wartość brutto [zł] 9,49 Energia [kcal] 2 206,8 Energia [kJ] 6 520,7 Białko ogółem [g] 61,6 białko zwierzęce [g] 46,4 białko roślinne [g] 167,3 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 221,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 1 417,6 Potas [mg] 2 374,9 Wapń [mg] 699,1 Fosfor [mg] 1 098 Błonnik pokarmowy [g] 13,8 suma cukrów prostych [g] 40,3 Woda [g] 863,6 Popiół [g] 11,4
	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 15g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)		kompot 250ml zupa żurek 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) risotto z sosem koperkowym 400g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b /c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	Wartość netto [zł] 10,9 Wartość brutto [zł] 11,29 Energia [kcal] 2 206,3 Energia [kJ] 6 790,6 Białko ogółem [g] 78,3 białko zwierzęce [g] 58,5 białko roślinne [g] 165,3 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 228,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 2 835,9 Potas [mg] 2 590,9 Wapń [mg] 430,6 Fosfor [mg] 1 240,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 23,6 Woda [g] 711,6 Popiół [g] 15,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-11 poniedziałek	Ławostrawna 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) pomidor 50g bulka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ryż z jabłkiem 300g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek	Wartość netto [zł] 10,19 Wartość brutto [zł] 10,66 Energia [kcal] 1 923,6 Energia [kJ] 5 297,4 Białko ogółem [g] 69,7 białko zwierzęce [g] 48,2 białko roślinne [g] 144,5 Tłuszcz [g] 49,5 Węglowodany ogółem [g] 220,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Sód [mg] 1 349,1 Potas [mg] 1 846,4 Wapń [mg] 660,1 Fosfor [mg] 992,9 Błonnik pokarmowy [g] 9,3 suma cukrów prostych [g] 37,7 Woda [g] 774,5 Popiół [g] 8,9
	Knuarów III Trymestr	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pasta "pastella" 1 szt (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g paszlet 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) risotto z sosem koperkowym 400g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty pekińskiej 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kapusta biała gotowana 120g (GLUTEN, 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 ser żółty 50g (MLEKO) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	Wartość netto [zł] 20,9 Wartość brutto [zł] 21,46 Energia [kcal] 2 423,5 Energia [kJ] 6 924,6 Białko ogółem [g] 197,1 białko zwierzęce [g] 96,3 białko roślinne [g] 127,8 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 355,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,7 Sód [mg] 2 762,5 Potas [mg] 2 813,1 Wapń [mg] 505,2 Fosfor [mg] 1 383,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 35,5 Woda [g] 858,3 Popiół [g] 15,8

Jadłospis za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-11 poniedziałek	Knurowa Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 10g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pasta "pastella" 1 szt (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa żurek 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) risotto z sosem koperkowym 400g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kapusta biała gotowana 150g (GLUTEN, 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) ser żółty 50g (MLEKO) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA)	Wartość netto [zł] 21,77 Wartość brutto [zł] 22,33 Energia [kcal] 2 627,4 Energia [kJ] 9 097,4 Białko ogółem [g] 163,8 białko zwierzęce [g] 99,8 białko roślinne [g] 114,3 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 394,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3 Sód [mg] 3 973,7 Potas [mg] 3 550,8 Wapń [mg] 1 048,1 Fosfor [mg] 1 942,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 40 Woda [g] 1 065,4 Popiół [g] 23
2024-03-12 wtorek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kakao 250ml (MLEKO) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) dżem 50g (S02) owoc 1sztuka bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa szpinakowa z ciecierzycą 400 ml (SELER) kotlet mielony smażony 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) buraki 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta z makreli 60 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g	Wartość netto [zł] 11,69 Wartość brutto [zł] 12,18 Energia [kcal] 2 553,9 Energia [kJ] 6 669,6 Białko ogółem [g] 65 białko zwierzęce [g] 44,5 białko roślinne [g] 210,2 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 316,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 2 345 Potas [mg] 3 736,4 Wapń [mg] 840,2 Fosfor [mg] 1 072,7 Błonnik pokarmowy [g] 18 suma cukrów prostych [g] 74,8 Woda [g] 1 155,9 Popiół [g] 16,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-12 wtorek	Cukrzycowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 15g (ŚMIETANKA) tw aróg 60g (MLEKO) owoc 1sztuka pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)		kompot 250ml zupa szpinakowa z ciecierzycą 350 ml (SELER) kotlet mielony smażony 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z ogórka kiszonego 120 g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta z makreli 60 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g	Wartość netto [zł] 12,24 Wartość brutto [zł] 12,66 Energia [kcal] 2 189,8 Energia [kJ] 5 706,6 Białko ogółem [g] 52,6 białko zwierzęce [g] 47 białko roślinne [g] 183,9 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 261,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Sód [mg] 2 560 Potas [mg] 3 317,4 Wapń [mg] 566,4 Fosfor [mg] 1 085,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 28,3 Woda [g] 977 Popiół [g] 15,5
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kakao 250ml (MLEKO) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) dżem 50g (S02) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) owoc 1sztuka		kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 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 pasta z makreli 60 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50g	Wartość netto [zł] 11,06 Wartość brutto [zł] 11,57 Energia [kcal] 2 388,3 Energia [kJ] 7 721 Białko ogółem [g] 74,1 białko zwierzęce [g] 51,3 białko roślinne [g] 141,3 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 284,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 2 821,6 Potas [mg] 4 102,6 Wapń [mg] 854,5 Fosfor [mg] 1 317,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 74,3 Woda [g] 1 247,4 Popiół [g] 19,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-12 wtorek	Knurów III Trimestr	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kakao 250ml (MLEKO) twarożek biały 50g (MLEKO) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) dżem 50g (S02) owoc 1sztuka	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa szpinakowa z ciecierzycą 400 ml (SELER) kotlet mielony smażony 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z ogórka kiszzonego 150g 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 pasta z makreli 60 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) jajko 1szt (JAJA) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) zestaw warzyw 50 g	Wartość netto [zł] 17,64 Wartość brutto [zł] 18,29 Energia [kcal] 2 904,9 Energia [kJ] 9 780,1 Białko ogółem [g] 84,8 białko zwierzęce [g] 65,9 białko roślinne [g] 116,8 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 467,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,7 Sód [mg] 4 050,3 Potas [mg] 4 641,2 Wapń [mg] 1 246,7 Fosfor [mg] 1 753,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 96,4 Woda [g] 1 638 Popiół [g] 24,3
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 10g (ŚMIETANKA) kakao 250ml (MLEKO) dżem 50g (S02) twarożek biały 50g (MLEKO) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) owoc 1sztuka	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa szpinakowa z ciecierzycą 350 ml (SELER) kotlet mielony smażony 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) buraki 150g surówka z ogórka kiszzonego 150g 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) pasta z makreli 60 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) herbata b/c 250ml jajko 1szt (JAJA) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) zestaw warzyw 50 g	Wartość netto [zł] 17,51 Wartość brutto [zł] 18,17 Energia [kcal] 2 928,7 Energia [kJ] 9 705,3 Białko ogółem [g] 100,6 białko zwierzęce [g] 78 białko roślinne [g] 130,4 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 426,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 3 623,9 Potas [mg] 4 362,7 Wapń [mg] 1 253,1 Fosfor [mg] 1 870,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 88,3 Woda [g] 1 566,4 Popiół [g] 22,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-13 środa	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) ser żółty 50g (MLEKO) masło 15g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50 g bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER) kapusta czerwona gotowana 120g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g	Wartość netto [zł] 12,67 Wartość brutto [zł] 13,2 Energia [kcal] 2 617,5 Energia [kJ] 5 271 Białko ogółem [g] 92,7 białko zwierzęce [g] 88,9 białko roślinne [g] 242,9 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 148 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,7 Sód [mg] 1 753,4 Potas [mg] 2 049 Wapń [mg] 1 177,7 Fosfor [mg] 1 205,4 Błonnik pokarmowy [g] 11,3 suma cukrów prostych [g] 37,4 Woda [g] 907,1 Popiół [g] 13,4
	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 15g (ŚMIETANKA) ser żółty 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)		kompot 250ml zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER) kapusta czerwona gotowana 120g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g	Wartość netto [zł] 12,89 Wartość brutto [zł] 13,39 Energia [kcal] 2 456,8 Energia [kJ] 4 873,3 Białko ogółem [g] 87,5 białko zwierzęce [g] 81,6 białko roślinne [g] 238,5 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 144,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,9 Sód [mg] 1 814,6 Potas [mg] 1 796,9 Wapń [mg] 885,5 Fosfor [mg] 1 079,5 Błonnik pokarmowy [g] 14,3 suma cukrów prostych [g] 22,5 Woda [g] 704,6 Popiół [g] 13,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-13 środa	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) twaróg z koperkiem 60g (MLEKO) pomidor 50g bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa ziemniaczana 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER) marchewki mini 150 g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta z białek z koperkiem 60g (JAJA) pomidor 50g sałata - dodatek	Wartość netto [zł] 12,94 Wartość brutto [zł] 13,42 Energia [kcal] 2 514,9 Energia [kJ] 7 827,8 Białko ogółem [g] 72,5 białko zwierzęce [g] 56,3 białko roślinne [g] 139,7 Tłuszcz [g] 95,7 Węglowodany ogółem [g] 293,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,2 Sód [mg] 1 356,7 Potas [mg] 4 007,8 Wapń [mg] 820,1 Fosfor [mg] 1 367,7 Błonnik pokarmowy [g] 20 suma cukrów prostych [g] 41,7 Woda [g] 1 076,5 Popiół [g] 14,5
	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, ŁUBIN) ser żółty 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g twaróg z koperkiem 50g (MLEKO) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	drożdżówka	kompot 250ml zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER) kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) marchewki mini 120 g	maślanka 1szt (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Wartość netto [zł] 18,97 Wartość brutto [zł] 19,66 Energia [kcal] 2 986,3 Energia [kJ] 7 618,5 Białko ogółem [g] 116,1 białko zwierzęce [g] 93,6 białko roślinne [g] 189,2 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 465,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,5 Sód [mg] 2 871,7 Potas [mg] 2 930 Wapń [mg] 1 256,4 Fosfor [mg] 1 586,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 40,5 Woda [g] 1 129,8 Popiół [g] 19

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-13 środa	Knurowa 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) zestaw warzyw 50 g twaróg z koperkiem 50g (MLEKO) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	drożdżówka	kompot 250ml zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kluski z mięsem z masłem 300g (SELER) kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) marchewki mini 150 g	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 pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Wartość netto [zł] 19,2 Wartość brutto [zł] 19,86 Energia [kcal] 3 089,8 Energia [kJ] 10 398 Białko ogółem [g] 113,3 białko zwierzęce [g] 81,1 białko roślinne [g] 153,5 Tłuszcz [g] 116 Węglowodany ogółem [g] 420,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,5 Sód [mg] 3 005,5 Potas [mg] 5 041,5 Wapń [mg] 1 273,7 Fosfor [mg] 1 933,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 41,3 Woda [g] 1 252 Popiół [g] 23,3
2024-03-14 czwartek	Podstawowa Knurowa	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g 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 surówka z kapusty pekińskiej 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g	Wartość netto [zł] 11,7 Wartość brutto [zł] 12,22 Energia [kcal] 2 212,8 Energia [kJ] 6 448,6 Białko ogółem [g] 83,2 białko zwierzęce [g] 61,9 białko roślinne [g] 178,2 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 228,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 2 689,2 Potas [mg] 4 298,2 Wapń [mg] 800,6 Fosfor [mg] 1 444,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 34,8 Woda [g] 1 273,5 Popiół [g] 20,3

Jadłospis za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-14 czwartek	Cukrzykowa 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) zestaw warzyw 50 g 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 surówka z kapusty pekińskiej 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g	Wartość netto [zł] 11,23 Wartość brutto [zł] 11,69 Energia [kcal] 1 881,7 Energia [kJ] 6 140,5 Białko ogółem [g] 77,3 białko zwierzęce [g] 53,1 białko roślinne [g] 127,2 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 230,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 2 750,6 Potas [mg] 4 049,2 Wapń [mg] 509,2 Fosfor [mg] 1 319,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 24,9 Woda [g] 1 075,3 Popiół [g] 20
	Łatwostrawna 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) sałata - dodatek		kompot 250ml zupa makaronowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) filet z kurczaka duszony 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty pekińskiej 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g	Wartość netto [zł] 12,92 Wartość brutto [zł] 13,54 Energia [kcal] 2 141,1 Energia [kJ] 6 679 Białko ogółem [g] 93,8 białko zwierzęce [g] 73,2 białko roślinne [g] 139 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 233,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 2 851,5 Potas [mg] 4 414,2 Wapń [mg] 776,5 Fosfor [mg] 1 506,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 38,9 Woda [g] 1 324,6 Popiół [g] 21

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-14 czwartek	Knurów 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, ŁUBIN) sałatka jarzynowa 100g zestaw warzyw 50 g 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 surówka z kapusty pekińskiej 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	Pudding 1szt (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Wartość netto [zł] 16,49 Wartość brutto [zł] 17 Energia [kcal] 2 419,6 Energia [kJ] 8 692,9 Białko ogółem [g] 98,9 białko zwierzęce [g] 62,1 białko roślinne [g] 111,5 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 334 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 3 718,2 Potas [mg] 5 169,9 Wapń [mg] 620,4 Fosfor [mg] 1 698,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 33,3 Woda [g] 1 395,1 Popiół [g] 24,7
	Knurów 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 zestaw warzyw 50 g 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 Surówka z kapusty pekińskiej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	Pudding 1szt (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 10g (ŚMIETANKA) hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) herbata b/c 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) zestaw warzyw 50 g	Wartość netto [zł] 17,31 Wartość brutto [zł] 17,8 Energia [kcal] 2 618,3 Energia [kJ] 9 398 Białko ogółem [g] 99,7 białko zwierzęce [g] 55,5 białko roślinne [g] 119,3 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 491,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Sód [mg] 3 773,5 Potas [mg] 5 255,8 Wapń [mg] 642,3 Fosfor [mg] 1 791,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 suma cukrów prostych [g] 35,7 Woda [g] 1 403,6 Popiół [g] 25,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-15 piątek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta twarogowa z bazylią 60g (MLEKO, SELER) zestaw warzyw 50 g bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszanej 120g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50 g pasta "pastella" 1 szt (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA, SEZAM)	Wartość netto [zł] 15,46 Wartość brutto [zł] 16,12 Energia [kcal] 2 416,1 Energia [kJ] 6 476,7 Białko ogółem [g] 78,6 białko zwierzęce [g] 62,6 białko roślinne [g] 201,9 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 237,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 1 845 Potas [mg] 3 953,4 Wapń [mg] 807,5 Fosfor [mg] 1 482,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 suma cukrów prostych [g] 40 Woda [g] 1 203,2 Popiół [g] 15,5
	Cukrzycowa Knurow	zupa mleczna z płatkami żytnimi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta twarogowa z bazylią 60 g (MLEKO, SELER) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 250g surówka z kapusty kiszanej 120g		herbata b /c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50 g pasta "pastella" 1 szt (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA, SEZAM)	Wartość netto [zł] 14,99 Wartość brutto [zł] 15,6 Energia [kcal] 2 085 Energia [kJ] 6 885 Białko ogółem [g] 79,4 białko zwierzęce [g] 55,9 białko roślinne [g] 131,7 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 239,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Sód [mg] 1 962,5 Potas [mg] 3 915,6 Wapń [mg] 543,6 Fosfor [mg] 1 476 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 26,4 Woda [g] 1 072,1 Popiół [g] 17,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-15 piątek	Łatwostrawna Knuirów	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) pomidor 50g bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) sałata - dodatek		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 pomidor 50g	Wartość netto [zł] 13,44 Wartość brutto [zł] 14,1 Energia [kcal] 2 101,2 Energia [kJ] 6 110 Białko ogółem [g] 137,1 białko zwierzęce [g] 53,1 białko roślinne [g] 141,6 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 362,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Sód [mg] 1 421,6 Potas [mg] 3 657,7 Wapń [mg] 763 Fosfor [mg] 1 275,4 Błonnik pokarmowy [g] 15,2 suma cukrów prostych [g] 40,7 Woda [g] 1 095,9 Popiół [g] 14,4
	Knuirów III Trymestr	zupa mleczna z płatkami żytnimi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/ c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pasta twarogowa z bazylią 70g (MLEKO, SELER) zestaw warzyw 50 g wędlina 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) ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) 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 wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pasta "pastella" 1 szt (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Wartość netto [zł] 22,15 Wartość brutto [zł] 23,26 Energia [kcal] 2 738 Energia [kJ] 8 716,1 Białko ogółem [g] 140,7 białko zwierzęce [g] 87 białko roślinne [g] 154,6 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 409,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 2 925,2 Potas [mg] 4 626,4 Wapń [mg] 602,5 Fosfor [mg] 1 918,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 44,8 Woda [g] 1 186,2 Popiół [g] 19,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-15 piątek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. żytnimi 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) zestaw warzyw 50 g wędlina 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) ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, GORCZYCA, ŻYTO) surówka z kapusty kiszonej 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, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA)	Wartość netto [zł] 22,37 Wartość brutto [zł] 23,53 Energia [kcal] 2 737,2 Energia [kJ] 7 460,9 Białko ogółem [g] 203,8 białko zwierzęce [g] 99 białko roślinne [g] 218,9 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 351,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sód [mg] 2 576,8 Potas [mg] 3 056,2 Wapń [mg] 598,4 Fosfor [mg] 1 907,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 47,7 Woda [g] 927,5 Popiół [g] 15,9
2024-03-16 sobota	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kakao 250ml (MLEKO) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) serek wiejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) owoc 1sztuka bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Fasolka po bretońsku 300g (GLUTEN, SELER, STRĄCZKI) bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) ser topiony 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g	Wartość netto [zł] 13,11 Wartość brutto [zł] 13,65 Energia [kcal] 2 618,3 Energia [kJ] 8 249,9 Białko ogółem [g] 101,1 białko zwierzęce [g] 63,2 białko roślinne [g] 189,8 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 273,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 2 276,5 Potas [mg] 3 116,2 Wapń [mg] 1 148,8 Fosfor [mg] 1 864,3 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 59,8 Woda [g] 766,3 Popiół [g] 16,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-16 sobota	Cukrzykowa 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) owoc 1sztuka bułka grahamka 40g (GLUTEN , JAJA , ŻYTO)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN , SELER , SOJA , GORCZYCA , SEZAM) Fasolka po bretońsku 300g (GLUTEN , SELER , STRAŻYKI) bułka grahamka 40g (GLUTEN , JAJA , ŻYTO)		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA , SEZAM , ŻYTO , PSZENICA , SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) ser topiony 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g	Wartość netto [zł] 11,85 Wartość brutto [zł] 12,3 Energia [kcal] 2 194,2 Energia [kJ] 6 831,2 Białko ogółem [g] 84 białko zwierzęce [g] 55,6 białko roślinne [g] 145,7 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 264,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Sód [mg] 2 323,5 Potas [mg] 3 025,6 Wapń [mg] 582 Fosfor [mg] 1 460,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 26,9 Woda [g] 526,9 Popiół [g] 15,8
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kakao 250ml (MLEKO) baton 120g (GLUTEN , JAJA , SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) serek w iejski 1 szt (MLEKO , LAKTOZA) owoc 1sztuka bułka maślana 70g (MLEKO , GLUTEN , JAJA , SEZAM)		kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN , SELER , SOJA , GORCZYCA , SEZAM) klops duszony 100g (GLUTEN , JAJA , SELER , GORCZYCA , SEZAM , ŻYTO , PSZENICA) bukiet jarzyn 120g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN , JAJA , SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina lux 50g (SELER , GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek	Wartość netto [zł] 14,16 Wartość brutto [zł] 14,63 Energia [kcal] 2 455,2 Energia [kJ] 7 986,6 Białko ogółem [g] 104,1 białko zwierzęce [g] 79,3 białko roślinne [g] 143,2 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 276,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 2 140,7 Potas [mg] 4 297,7 Wapń [mg] 855,7 Fosfor [mg] 1 655,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 59,3 Woda [g] 1 258,4 Popiół [g] 18,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-16 sobota	Knurów III Trymestr	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kakao 250ml (MLEKO) serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) owoc 1sztuka miód 50g (ORZECHY, SEZAM) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) klops duszony 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) bukiet jarzyn 150g sałatka szw edzka 150g	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) ser topiony 50g (MLEKO) wędlina 30g zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) herbata gorzka 250ml	Wartość netto [zł] 20,59 Wartość brutto [zł] 21,09 Energia [kcal] 2 474,4 Energia [kJ] 9 012,8 Białko ogółem [g] 110,2 białko zwierzęce [g] 87 białko roślinne [g] 83,6 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 358,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,8 Sód [mg] 2 201,7 Potas [mg] 2 681,1 Wapń [mg] 1 186,3 Fosfor [mg] 1 879 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 68,9 Woda [g] 1 041,1 Popiół [g] 16,4
	Knurów Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 10g (ŚMIETANKA) kakao 250ml (MLEKO) serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) owoc 1sztuka miód 50g (ORZECHY, SEZAM) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) klops duszony 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) bukiet jarzyn 150g sałatka szw edzka 150g	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	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 zestaw warzyw 50 g	Wartość netto [zł] 21,34 Wartość brutto [zł] 21,83 Energia [kcal] 2 485,2 Energia [kJ] 8 921,7 Białko ogółem [g] 119,9 białko zwierzęce [g] 96,7 białko roślinne [g] 91,6 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 358 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,6 Sód [mg] 2 239,2 Potas [mg] 2 885,4 Wapń [mg] 1 186,6 Fosfor [mg] 1 991,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 68,7 Woda [g] 1 076,8 Popiół [g] 17

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-17 niedziela	Podstawowa Knułów	zupa mleczna z ryżem 350ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) kielbaska na ciepło 100g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g musztarda 1 szt (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) bulka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet z kurczaka smażony 100g (GLUTEN, JAJA) ziemniaki 250g marchewka z groszkiem 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) jajko 1szt (JAJA) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) zestaw warzyw 50 g	Wartość netto [zł] 15,26 Wartość brutto [zł] 15,98 Energia [kcal] 2 486,2 Energia [kJ] 5 427,6 Białko ogółem [g] 114,1 białko zwierzęce [g] 59,3 białko roślinne [g] 248,6 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 184,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 924,2 Potas [mg] 1 911,9 Wapń [mg] 775,8 Fosfor [mg] 989,8 Błonnik pokarmowy [g] 13,7 suma cukrów prostych [g] 35,2 Woda [g] 849,9 Popiół [g] 9,7
	Cukrzycowa Knułów	zupa mleczna z ryżem 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) musztarda 1 szt (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet z kurczaka smażony 100g (GLUTEN, JAJA) 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) jajko 1szt (JAJA) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) zestaw warzyw 50 g	Wartość netto [zł] 14,79 Wartość brutto [zł] 15,46 Energia [kcal] 2 155,1 Energia [kJ] 6 464,8 Białko ogółem [g] 57,1 białko zwierzęce [g] 50,1 białko roślinne [g] 128,9 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 253,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 1 403,6 Potas [mg] 3 527,4 Wapń [mg] 502,1 Fosfor [mg] 1 100,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 27,5 Woda [g] 983,5 Popiół [g] 14,2

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z ryżem 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) pomidor 50g		kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (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) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek	Wartość netto [zł] 13,56 Wartość brutto [zł] 14,18 Energia [kcal] 2 421 Energia [kJ] 6 218,5 Białko ogółem [g] 68,4 białko zwierzęce [g] 71,1 białko roślinne [g] 147,3 Tłuszcz [g] 54,8 Węglowodany ogółem [g] 306,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 1 503,4 Potas [mg] 3 576,2 Wapń [mg] 707,7 Fosfor [mg] 1 103,6 Błonnik pokarmowy [g] 14,8 suma cukrów prostych [g] 35 Woda [g] 1 066,5 Popiół [g] 14,2
2024-03-17 niedziela	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) kielbaska na ciepło 100g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g musztarda 1 szt (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser żółty 50g (MLEKO) musztarda 10g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet z kurczaka 100g (GLUTEN, JAJA) marchewka z groszkiem 150g (GLUTEN, 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) zestaw warzyw 50 g jajko 2szt (JAJA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	Wartość netto [zł] 26,03 Wartość brutto [zł] 27,08 Energia [kcal] 3 063,4 Energia [kJ] 8 723,8 Białko ogółem [g] 102,1 białko zwierzęce [g] 91,1 białko roślinne [g] 154,2 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 508,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,2 Sód [mg] 2 474,6 Potas [mg] 3 863,8 Wapń [mg] 975,7 Fosfor [mg] 1 752 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 25,8 Woda [g] 1 114,9 Popiół [g] 19,5
Knurow III Trymestr						

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-17 niedziela	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) kielbaska na ciepło 100g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g musztarda 1 szt (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser żółty 50g (MLEKO) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kompot 250ml kotlet z kurczaka 100g (GLUTEN, JAJA) marchewka z groszkiem 150g (GLUTEN, 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) jajko 2szt (JAJA) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	Wartość netto [zł] 28,32 Wartość brutto [zł] 29,47 Energia [kcal] 3 546,6 Energia [kJ] 11 055,4 Białko ogółem [g] 142,9 białko zwierzęce [g] 129,4 białko roślinne [g] 151,1 Tłuszcz [g] 128,8 Węglowodany ogółem [g] 425,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,4 Sód [mg] 3 056,2 Potas [mg] 4 580,6 Wapń [mg] 1 032,6 Fosfor [mg] 2 180,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 31,3 Woda [g] 1 212 Popiół [g] 22,5
2024-03-18 poniedziałek	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasztecik drobiowy 1 szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA)		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180 g (.) kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN) surówka z kapusty białej 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta śledziowa 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g	Wartość netto [zł] 13,36 Wartość brutto [zł] 13,92 Energia [kcal] 2 775,8 Energia [kJ] 8 468,6 Białko ogółem [g] 81,2 białko zwierzęce [g] 71,4 białko roślinne [g] 170 Tłuszcz [g] 126,2 Węglowodany ogółem [g] 243 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,6 Sód [mg] 1 885,2 Potas [mg] 2 789,2 Wapń [mg] 834,3 Fosfor [mg] 1 361,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 38,3 Woda [g] 1 006,3 Popiół [g] 15,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-18 poniedziałek	Cukrzykowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasztecik drobiowy 1 szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180 g (.) kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN) surówka z kapusty białej 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		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) zestaw warzyw 50 g	Wartość netto [zł] 13,01 Wartość brutto [zł] 13,51 Energia [kcal] 2 575,5 Energia [kJ] 9 047,1 Białko ogółem [g] 89,7 białko zwierzęce [g] 67,1 białko roślinne [g] 125,7 Tłuszcz [g] 133,3 Węglowodany ogółem [g] 229,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,8 Sód [mg] 3 783,8 Potas [mg] 2 751,2 Wapń [mg] 597 Fosfor [mg] 1 485,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 25 Woda [g] 845,6 Popiół [g] 20,8
	Łatwostrawna Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) pomidor 50g		kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180 g (., SELER) kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN) cukinia 120g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA) pomidor 50g salata - dodatek	Wartość netto [zł] 13,26 Wartość brutto [zł] 13,89 Energia [kcal] 2 272 Energia [kJ] 6 942,8 Białko ogółem [g] 76,5 białko zwierzęce [g] 64,3 białko roślinne [g] 135,4 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 242,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 1 629,6 Potas [mg] 2 778,2 Wapń [mg] 725,4 Fosfor [mg] 1 298,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,2 suma cukrów prostych [g] 37,9 Woda [g] 969,4 Popiół [g] 13,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-18 poniedziałek	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pasztecik drobiowy 1 szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	drożdżówka	kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180 g (.) kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN) 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) pasta śledziowa 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g	Wartość netto [zł] 22,84 Wartość brutto [zł] 23,42 Energia [kcal] 3 173,5 Energia [kJ] 10 179,9 Białko ogółem [g] 136 białko zwierzęce [g] 120,3 białko roślinne [g] 158 Tłuszcz [g] 136,8 Węglowodany ogółem [g] 321,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,5 Sód [mg] 4 289,7 Potas [mg] 3 444,9 Wapń [mg] 785,8 Fosfor [mg] 1 994,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 51,5 Woda [g] 1 157,8 Popiół [g] 24,2
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 10g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) zestaw warzyw 50 g pasztecik drobiowy 1 szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	drożdżówka	kompot 250ml zupa jarzynowa 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180 g (.) kasza jęczmienna 250g (JĘCZMIEN) 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) bulka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 10g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) herbata b/c 250ml pasta śledziowa 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g	Wartość netto [zł] 23,68 Wartość brutto [zł] 24,25 Energia [kcal] 3 382,4 Energia [kJ] 12 190,7 Białko ogółem [g] 152,8 białko zwierzęce [g] 119 białko roślinne [g] 116,9 Tłuszcz [g] 134,8 Węglowodany ogółem [g] 420,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,7 Sód [mg] 5 107,4 Potas [mg] 3 856,2 Wapń [mg] 844,5 Fosfor [mg] 2 252,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 55,4 Woda [g] 1 251,5 Popiół [g] 27,6

Jadłospis za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-19 wtorek	Podstawowa Knuarów	zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO) kakao 250ml (MLEKO) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) owoc 1sztuka bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)		kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, 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) zestaw warzyw 50 g	Wartość netto [zł] 11,92 Wartość brutto [zł] 12,49 Energia [kcal] 2 644 Energia [kJ] 4 712,8 Białko ogółem [g] 75,9 białko zwierzęce [g] 59,8 białko roślinne [g] 237,5 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 348,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 Sód [mg] 988,4 Potas [mg] 1 638,5 Wapń [mg] 399,4 Fosfor [mg] 510,2 Błonnik pokarmowy [g] 8 suma cukrów prostych [g] 33,2 Woda [g] 527,2 Popiół [g] 8,1
	Cukrzycowa 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 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)		kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, 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 tatziki 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g	Wartość netto [zł] 12,37 Wartość brutto [zł] 12,95 Energia [kcal] 2 475,6 Energia [kJ] 4 803,8 Białko ogółem [g] 110,9 białko zwierzęce [g] 89,6 białko roślinne [g] 178,9 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 384,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,9 Sód [mg] 1 550,6 Potas [mg] 2 409,6 Wapń [mg] 701,9 Fosfor [mg] 973,4 Błonnik pokarmowy [g] 13,5 suma cukrów prostych [g] 39,8 Woda [g] 842 Popiół [g] 12,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-19 wtorek	Łatwostrawna Knuirów	zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO) kakao 250ml (MLEKO) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) owoc 1sztuka		kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) marchewki mini 120 g ziemniaki 250g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) tw aróg 60g (MLEKO) pomidor 50g sałata - dodatek	Wartość netto [zł] 13,43 Wartość brutto [zł] 13,98 Energia [kcal] 2 635,2 Energia [kJ] 7 162,1 Białko ogółem [g] 50,3 białko zwierzęce [g] 47,9 białko roślinne [g] 162,4 Tłuszcz [g] 52,1 Węglowodany ogółem [g] 417,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 1 646,7 Potas [mg] 4 371,7 Wapń [mg] 778,9 Fosfor [mg] 1 043,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 50,7 Woda [g] 1 237,4 Popiół [g] 15,6
	Knuirów III Trymestr	zupa mleczna z makaronem 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kakao 250ml (MLEKO) miód 100g (ORZECHY, SEZAM) twarożek biały 50g (MLEKO) owoc 1sztuka bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) marchewki mini 150 g kapusta kiszona gotowana 120g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	Pudding 1szt (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml pasta a'la tatziki 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g wędlina 30g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Wartość netto [zł] 17,59 Wartość brutto [zł] 18,2 Energia [kcal] 2 728,2 Energia [kJ] 9 118,1 Białko ogółem [g] 108,2 białko zwierzęce [g] 72,3 białko roślinne [g] 112,9 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 472,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 2 411,5 Potas [mg] 3 616,3 Wapń [mg] 1 050,1 Fosfor [mg] 1 514,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 71,9 Woda [g] 1 221,4 Popiół [g] 17,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-19 wtorek	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z makaronem 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kakao 250ml (MLEKO) twarożek biały 50g (MLEKO) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) owoc 1sztuka bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	jogurt owocowy 150g	kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) marchewki mini 150 g kapusta kiszona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g	Pudding 1szt (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta a'la tatziki 60g (MLEKO) herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g wędlna 30g (SELER, GORCZYCA)	Wartość netto [zł] 17,85 Wartość brutto [zł] 18,5 Energia [kcal] 2 921 Energia [kJ] 9 065,7 Białko ogółem [g] 96,9 białko zwierzęce [g] 68,7 białko roślinne [g] 160,3 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 492,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 2 364,7 Potas [mg] 5 809,1 Wapń [mg] 970,6 Fosfor [mg] 1 553,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 64 Woda [g] 1 654,9 Popiół [g] 22,9
2024-03-20 środa	Podstawowa Knurow	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlna 50g (SELER, GORCZYCA) bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) schab duszony 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g surówka z ogórka kiszzonego 120 g		herbata b/c 250ml pieczywo zwykłe 120g (ŻYTO, PSZENICA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta z twarogu i łososia 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g	Wartość netto [zł] 13,12 Wartość brutto [zł] 13,58 Energia [kcal] 2 441,1 Energia [kJ] 6 663,5 Białko ogółem [g] 82,4 białko zwierzęce [g] 70,3 białko roślinne [g] 194,2 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 224,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 3 085,5 Potas [mg] 4 013,3 Wapń [mg] 461,9 Fosfor [mg] 1 249,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 27,9 Woda [g] 1 024,7 Popiół [g] 18,5

Jadłospis za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-20 środa	Cukrzykowa Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) schab duszony 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g surówka z ogórka kiszzonego 120 g		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 120g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta z twarogu i łososia 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g	Wartość netto [zł] 11,66 Wartość brutto [zł] 12,07 Energia [kcal] 1 883,2 Energia [kJ] 6 143,4 Białko ogółem [g] 77,4 białko zwierzęce [g] 63,5 białko roślinne [g] 117 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 174,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 2 834,6 Potas [mg] 3 984,3 Wapń [mg] 458,9 Fosfor [mg] 1 253,4 Błonnik pokarmowy [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 23 Woda [g] 1 018,7 Popiół [g] 18,5
	Łatwostrawna Knuarów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) pomidor 50g salata - dodatek		kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) schab duszony 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g buraki 120g		herbata b/c 250ml baton 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 15g (ŚMIETANKA) pasta z twarogu i łososia 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50g salata - dodatek	Wartość netto [zł] 14,66 Wartość brutto [zł] 15,17 Energia [kcal] 2 402,7 Energia [kJ] 7 780,6 Białko ogółem [g] 101,4 białko zwierzęce [g] 81,6 białko roślinne [g] 138,2 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 242,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 2 943,7 Potas [mg] 4 809 Wapń [mg] 817,7 Fosfor [mg] 1 658,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 50,3 Woda [g] 1 296,2 Popiół [g] 21,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-20 środa	Knurow III Trymestr	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) zestaw warzyw 50 g pasta "pastella" 1 szt (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM)	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) schab duszony 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) buraki 120g surówka z ogórka kiszzonego 150g ziemniaki 250g	kaszka smak i ja 1 szt (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) herbata b/c 250ml Pasta z twarogu i łososia 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) jajko 1 szt (JAJA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) zestaw warzyw 50 g	<p>Wartość netto [zł] 20,61</p> <p>Wartość brutto [zł] 21,17</p> <p>Energia [kcal] 2 783,1</p> <p>Energia [kJ] 9 255,5</p> <p>Białko ogółem [g] 117,9</p> <p>białko zwierzęce [g] 95,7</p> <p>białko roślinne [g] 121,5</p> <p>Tłuszcz [g] 100</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 367,9</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,8</p> <p>Sód [mg] 4 421</p> <p>Potas [mg] 4 868,4</p> <p>Wapń [mg] 615,5</p> <p>Fosfor [mg] 1 878,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 26,4</p> <p>suma cukrów prostych [g] 36</p> <p>Woda [g] 1 285,1</p> <p>Popiół [g] 25,1</p>
	Knurow Dieta Laktacyjna	zupa mleczna z pł. owsiany mi 350ml (MLEKO) pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 15g (ŚMIETANKA) kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA) pasta "pastella" 1 szt (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	kompot 250ml zupa krupnik 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) schab duszony 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) buraki 150g surówka z ogórka kiszzonego 150g ziemniaki 250g	kaszka smak i ja 1 szt (MLEKO)	pieczywo razowe 90g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) masło 15g (ŚMIETANKA) Pasta z twarogu i łososia 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) herbata b/c 250ml jajko 1 szt (JAJA) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) zestaw warzyw 50 g	<p>Wartość netto [zł] 20,79</p> <p>Wartość brutto [zł] 21,36</p> <p>Energia [kcal] 2 793,4</p> <p>Energia [kJ] 9 938,5</p> <p>Białko ogółem [g] 132</p> <p>białko zwierzęce [g] 103,2</p> <p>białko roślinne [g] 110,7</p> <p>Tłuszcz [g] 106,7</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 344,5</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,9</p> <p>Sód [mg] 4 462,6</p> <p>Potas [mg] 5 016,8</p> <p>Wapń [mg] 697,2</p> <p>Fosfor [mg] 2 055,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 26,7</p> <p>suma cukrów prostych [g] 47,4</p> <p>Woda [g] 1 365,3</p> <p>Popiół [g] 25,9</p>

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,