

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-21 sobota	Ruda Śląska D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka maślana 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) Serek waniliowy 70 g (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Musli 20g jabłko 150 g Dżem 25g	sok warzywny 200 ml (GLUTEN)	kompot 250ml zupa gulaszowa 350 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron gotowy any ze szpinakiem 100g/350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Surówka z marchewki 150 g		Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml Ogórek kiszony 50g Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 614,8 Energia [kJ] 10 944,7 Białko ogółem [g] 88,8 białko zwierzęce [g] 49,6 białko roślinne [g] 39,3 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 383 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,6 Sód [mg] 3 088,3 Potas [mg] 3 354,4 Wapń [mg] 910,4 Fosfor [mg] 1 435,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 98,4 Woda [g] 1 245,2 Popiół [g] 19
	Ruda Śląska D. Łatwostrawna	jogurt naturalny 150g Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Kakao 250ml (MLEKO) Bułka maślana 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Musli 20g Jabłko pieczone 150g Serek waniliowy 70 g (MLEKO)	sok warzywny 200 ml	kompot 250ml zupa gulaszowa 350 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron gotowy any ze szpinakiem 100g/350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) surówka z kapusty włoskiej 130g		Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g Serek do chleba z koperkiem 60 g (MLEKO) sałata - dodatek	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 522,7 Energia [kJ] 10 562,9 Białko ogółem [g] 90,8 białko zwierzęce [g] 53,1 białko roślinne [g] 37,7 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 372,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,7 Sód [mg] 2 187,3 Potas [mg] 2 869,4 Wapń [mg] 878,7 Fosfor [mg] 1 400,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 96,9 Woda [g] 1 165,6 Popiół [g] 16,4
	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	jogurt naturalny 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g serek do chleba 70 g (MLEKO) sałata - dodatek	sok warzywny 200 ml (GLUTEN)	kompot 250ml zupa gulaszowa 350 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron ze szpinakiem 100g/350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Surówka z marchewki 150 g	Gruszka 200g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml Ogórek kiszony 50g Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	Jogurt naturalny 150g	Energia [kcal] 2 477,7 Energia [kJ] 10 362,8 Białko ogółem [g] 99,1 białko zwierzęce [g] 59,5 białko roślinne [g] 39,5 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 364,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,5 Sód [mg] 3 519,6 Potas [mg] 4 041,8 Wapń [mg] 1 058,3 Fosfor [mg] 1 932,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 suma cukrów prostych [g] 71,3 Woda [g] 1 339,7 Popiół [g] 22

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-21 sobota	Ruda Śląska D. Polozniczka	jogurt naturalny 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g serek do chleba 70 g (MLEKO) sałata - dodatek	sok warzywny 200 ml (GLUTEN)	kompot 250ml zupa gulaszowa 350 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron ze szpinakiem 100g/350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Surówka z marchewki 150 g	Gruszka 200g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml zestaw warzyw 50 g Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 582,5 Energia [kJ] 10 807,7 Białko ogółem [g] 97,4 białko zwierzęce [g] 57,8 białko roślinne [g] 39,6 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 384,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,7 Sód [mg] 3 214,3 Potas [mg] 4 226,8 Wapń [mg] 1 065,3 Fosfor [mg] 1 919,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 suma cukrów prostych [g] 90,8 Woda [g] 1 477,7 Popiół [g] 21,7
	Ruda Śląska D. Dzieci	jogurt naturalny 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g serek do chleba 70 g (MLEKO) sałata - dodatek	sok warzywny 200 ml (GLUTEN)	kompot 250ml zupa gulaszowa 350 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron ze szpinakiem 100g/350g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Surówka z marchewki 150 g	Gruszka 200g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml Ogórek kiszony 50g Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 578,2 Energia [kJ] 10 788,8 Białko ogółem [g] 97,4 białko zwierzęce [g] 57,8 białko roślinne [g] 39,5 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 383,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,7 Sód [mg] 3 560,6 Potas [mg] 4 145,8 Wapń [mg] 1 065,3 Fosfor [mg] 1 919,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 suma cukrów prostych [g] 90,8 Woda [g] 1 468,6 Popiół [g] 22,4
2024-09-22 niedziela	Ruda Śląska D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Kielbasa gotowa na ciepło 70g (,, SELER, GORCZYCA) Musli 20g zestaw warzyw 50 g Ser żółty 25 g (MLEKO) sałata - dodatek	Baton musli 1szt	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Podudzie z kurczaka pieczone 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Mizeria 150g ziemniaki gotowane 200g		herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Paprykarz 50g zestaw warzyw 50 g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 697,7 Energia [kJ] 11 295 Białko ogółem [g] 128,7 białko zwierzęce [g] 88,7 białko roślinne [g] 40,1 Tłuszcz [g] 103,8 Węglowodany ogółem [g] 341,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,9 Sód [mg] 3 921,6 Potas [mg] 4 531,4 Wapń [mg] 918,7 Fosfor [mg] 2 217,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 49,1 Woda [g] 1 229,9 Popiół [g] 22,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-09-22 niedziela	Ruda Śląska D. Łatwostrawna	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) Musli 20g pomidor 50g Twaróg chudy 40g (MLEKO) sałata - dodatek	Baton musli 1szt	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Podudzie z kurczaka gotowane 150g Cukinia duszona 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) ziemniaki gotowane 200g		herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) pomidor 50g wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 460,8 Energia [kJ] 10 197,1 Białko ogółem [g] 131,7 białko zwierzęce [g] 89,6 białko roślinne [g] 47,1 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 337,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 3 188,4 Potas [mg] 4 693 Wapń [mg] 679 Fosfor [mg] 2 153,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 51,7 Woda [g] 1 180,2 Popiół [g] 20
	Ruda Śląska D. z ogr. łatwopryswajalnych węglowodanów	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) Musli 20g zestaw warzyw 50g ser żółty gouda 40g (MLEKO) sałata - dodatek	jabłko 150g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Mizeria 150g ziemniaki gotowane 200g Podudzie z kurczaka pieczone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	podlomyki bez cukru 20g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Paprykarz 50g zestaw warzyw 50g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 362,3 Energia [kJ] 9 886,7 Białko ogółem [g] 124,2 białko zwierzęce [g] 91,2 białko roślinne [g] 33 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 318,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,9 Sód [mg] 4 184 Potas [mg] 4 842,8 Wapń [mg] 982,9 Fosfor [mg] 2 300,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 48,8 Woda [g] 1 389,7 Popiół [g] 24,2
	Ruda Śląska D. Polożniczka	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) Musli 20g zestaw warzyw 50g ser żółty gouda 40g (MLEKO) sałata - dodatek	jabłko 150g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Mizeria 150g ziemniaki gotowane 200g Podudzie z kurczaka pieczone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	podlomyki bez cukru 20g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Paprykarz 50g zestaw warzyw 50g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 362,3 Energia [kJ] 9 886,7 Białko ogółem [g] 124,2 białko zwierzęce [g] 91,2 białko roślinne [g] 33 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 318,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,9 Sód [mg] 4 184 Potas [mg] 4 842,8 Wapń [mg] 982,9 Fosfor [mg] 2 300,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 48,8 Woda [g] 1 389,7 Popiół [g] 24,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-22 niedziela	Ruda Śląska D. Dzieci	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) Musli 20g zestaw warzyw 50g ser żółty gouda 40g (MLEKO) sałata - dodatek	jabłko 150g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Mizeria 150g ziemniaki gotowane 200g Podudzie z kurczaka pieczone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	podłomyki bez cukru 20g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Paprykarz 50g zestaw warzyw 50g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 362,3 Energia [kJ] 9 886,7 Białko ogółem [g] 124,2 białko zwierzęce [g] 91,2 białko roślinne [g] 33 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 318,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,9 Sód [mg] 4 184 Potas [mg] 4 842,8 Wapń [mg] 982,9 Fosfor [mg] 2 300,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 48,8 Woda [g] 1 389,7 Popiół [g] 24,2
2024-09-23 poniedziałek	Ruda Śląska D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 25g (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) zestaw warzyw 50g Musli 20g sałata - dodatek Pasta jajeczna z wędliną i koperkiem 60g (MLEKO, JAJA, .)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot 250ml Indyk pieczony 100g ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty czerwonej 150g sos pietruszkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN)		masło 20g (ŚMIETANKA) ser topiony 25g herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ZYTO, PSZENICA) zestaw warzyw 50g sałata - dodatek wędlina 40g (SELER, GORCZYCA)	kefir 150g	Energia [kcal] 2 238,3 Energia [kJ] 9 524,3 Białko ogółem [g] 103,1 białko zwierzęce [g] 71,8 białko roślinne [g] 31,2 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 301,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,7 Sód [mg] 2 986,6 Potas [mg] 4 299,5 Wapń [mg] 1 008,2 Fosfor [mg] 1 852 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 74,3 Woda [g] 1 263,2 Popiół [g] 19,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-23 poniedziałek	Ruda Śląska D. Ławostrawna	jogurt naturalny 150g Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Twaróg chudy 40g (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) pomidor 50g Musli 20g sałata - dodatek Pasta jajeczna z wędliną i koperkiem 60 g (MLEKO, JAJA, .)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Indyk gotowany 100g ziemniaki gotowane 200g sos pietruszkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN) Brokuły duszone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)		masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) sałata - dodatek Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) pomidor 50g Miód 25g (ORZECHY, SEZAM)	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 137,7 Energia [kJ] 8 937,9 Białko ogółem [g] 91,7 białko zwierzęce [g] 60,2 białko roślinne [g] 32 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 416,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 2 044,5 Potas [mg] 4 135,8 Wapń [mg] 719 Fosfor [mg] 1 550 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 75 Woda [g] 1 196,1 Popiół [g] 15,6
	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	jogurt naturalny 150g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 25 g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g sałata - dodatek Pasta jajeczna z wędliną i koperkiem 60 g (MLEKO, JAJA, .)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (SÓD) Indyk pieczony 100g ziemniaki gotowane 200g sos pietruszkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN) surówka z kapusty czerwonej 150g	sok warzywny 200 ml (GLUTEN)	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) Herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek ser topiony 50g	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 280 Energia [kJ] 9 700,2 Białko ogółem [g] 104,3 białko zwierzęce [g] 71,5 białko roślinne [g] 32,9 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 306,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,9 Sód [mg] 3 613,6 Potas [mg] 4 902,7 Wapń [mg] 1 131 Fosfor [mg] 2 255,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 71,5 Woda [g] 1 409,2 Popiół [g] 23,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-23 poniedziałek	Ruda Śląska D. Położniczka	jogurt naturalny 150g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 25g (MLEKO) zestaw warzyw 50g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g sałata - dodatek Pasta jajeczna z wędliną i koperkiem 60g (MLEKO, JAJA, .)	drożdżowka 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO)	zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (S02) Indyk pieczony 100g ziemniaki gotowane 200g sos pietruszkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN) surówka z kapusty czerwonej 150g	sok owocowy 200ml	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) Herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50g sałata - dodatek ser topiony 50g	kefir 150g	Energia [kcal] 2 523 Energia [kJ] 10 510,2 Białko ogółem [g] 110,6 białko zwierzęce [g] 73,9 białko roślinne [g] 36,8 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 347,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,3 Sód [mg] 3 561,6 Potas [mg] 4 786,7 Wapń [mg] 1 165 Fosfor [mg] 2 318,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 57 Woda [g] 1 371,3 Popiół [g] 22,9
	Ruda Śląska D. Dzieci	jogurt naturalny 150g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 25g (MLEKO) zestaw warzyw 50g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g sałata - dodatek Pasta jajeczna z wędliną i koperkiem 60g (MLEKO, JAJA, .)	drożdżowka 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO)	zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (S02) Indyk pieczony 100g ziemniaki gotowane 200g sos pietruszkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN) surówka z kapusty czerwonej 150g	sok owocowy 200ml	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) Herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50g sałata - dodatek ser topiony 50g	kefir 150g	Energia [kcal] 2 523 Energia [kJ] 10 510,2 Białko ogółem [g] 110,6 białko zwierzęce [g] 73,9 białko roślinne [g] 36,8 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 347,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,3 Sód [mg] 3 561,6 Potas [mg] 4 786,7 Wapń [mg] 1 165 Fosfor [mg] 2 318,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 57 Woda [g] 1 371,3 Popiół [g] 22,9
	Ruda Śląska D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) Twaróg chudy 40g (MLEKO) Musli 20g Banan 200g Dżem 50g (S02)	jabłko 150g	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kaszanka pieczona z cebulką 300g (GLUTEN, „SELER, GORCZYCA) ziemniaki gotowane 200g Kapusta kiszona gotowana 150g (GLUTEN)		herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g sałata - dodatek Jajko gotowane 1 szt (JAJA)	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 762,3 Energia [kJ] 11 485,4 Białko ogółem [g] 100,1 białko zwierzęce [g] 60,7 białko roślinne [g] 39,5 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 419,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9 Sód [mg] 3 820,2 Potas [mg] 4 960,1 Wapń [mg] 822,4 Fosfor [mg] 1 696,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 100,2 Woda [g] 1 471,8 Popiół [g] 25,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-24 wtorek	Ruda Śląska D. Ławostrawna	jogurt naturalny 150g Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (SMIETANKA) Twaróg chudy 40g (MLEKO) Musli 20g Banan 200g Dżem 50g (S02)	jabłko 150 g	kompot 250ml zupa pomidorow a z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pieczeń rzymska 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) Buraki gotowane 150g ziemniaki gotowane 200g sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA)		herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Pasztecik drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek wędlna 40g (SELER, GORCZYCA)	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 682,7 Energia [kJ] 11 229,6 Białko ogółem [g] 98,5 białko zwierzęce [g] 59,9 białko roślinne [g] 38,6 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 418,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9 Sód [mg] 3 393 Potas [mg] 5 078,7 Wapń [mg] 775,7 Fosfor [mg] 1 575,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 111,8 Woda [g] 1 374,7 Popiół [g] 22
	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) Twaróg chudy 40g (MLEKO) Musli 20g wędlna 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Pomidor 50g	Jabłko 100 g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa pomidorow a z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pieczeń rzymska 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) Kapuszka kiszona gotowana 150g (GLUTEN) ziemniaki gotowane 200g	Fit rolls gryczane 20 g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) wędlna 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Jajko gotowane 1 szt (JAJA)	Jogurt naturalny 150g	Energia [kcal] 2 318,7 Energia [kJ] 9 614,7 Białko ogółem [g] 110,4 białko zwierzęce [g] 75,4 białko roślinne [g] 34,8 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 348,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 Sód [mg] 3 941,4 Potas [mg] 4 927,4 Wapń [mg] 837,2 Fosfor [mg] 2 193,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 suma cukrów prostych [g] 59,2 Woda [g] 1 361,6 Popiół [g] 24,8
	Ruda Śląska D. Polożniczka	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) Twaróg chudy 40g (MLEKO) Musli 20g Dżem 50g (S02) Banan 200g	jabłko 150 g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa pomidorow a z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pieczeń rzymska 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) Buraki gotowane 150g ziemniaki gotowane 200g sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Fit rolls gryczane 20 g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) wędlna 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Jajko gotowane 1 szt (JAJA)	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 632,6 Energia [kJ] 10 940,8 Białko ogółem [g] 103,5 białko zwierzęce [g] 65,7 białko roślinne [g] 37,7 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 429,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 3 657,9 Potas [mg] 5 607,7 Wapń [mg] 826,8 Fosfor [mg] 2 111,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 suma cukrów prostych [g] 107,6 Woda [g] 1 486,7 Popiół [g] 24,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-24 wtorek	Ruda Śląska D. Dzieci	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Twaróg chudy 40g (MLEKO) Musli 20g Dżem 50g (S02) Banan 200g	jabłko 150g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pieczeń rzymska 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Buraki gotowane 150g ziemniaki gotowane 200g	Fit rolls gryczane 20g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g sałata - dodatek Jajko gotowane 1 szt. (JAJA)	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 605,2 Energia [kJ] 10 826,3 Białko ogółem [g] 102,8 białko zwierzęce [g] 65,6 białko roślinne [g] 37,1 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 425 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 3 655,7 Potas [mg] 5 584,2 Wapń [mg] 819,4 Fosfor [mg] 2 101,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 suma cukrów prostych [g] 107,4 Woda [g] 1 479,5 Popiół [g] 24,3
2024-09-25 środa	Ruda Śląska D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g sałata - dodatek ser żółty gouda 25g (MLEKO)	Mandarynka 150g	zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot 250ml Knedle z truskawkami 250g Jogurt naturalny 150g		Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Pasta mięsna z warzywami 60g (SELER) zestaw warzyw 50g herbata 250ml sałata - dodatek Twaróg chudy 40g (MLEKO)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 123,4 Energia [kJ] 8 166,4 Białko ogółem [g] 82,3 białko zwierzęce [g] 62,1 białko roślinne [g] 60 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 260,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,4 Sód [mg] 2 105,4 Potas [mg] 3 069,5 Wapń [mg] 1 001,7 Fosfor [mg] 1 402,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 80,8 Woda [g] 1 088,8 Popiół [g] 14,5
	Ruda Śląska D. Łatwostrawna	jogurt naturalny 150g Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g Serek do chleba 40g (MLEKO) Pomidor 50g	Mandarynka 150g	zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot 250ml Knedle z truskawkami 250g Jogurt naturalny 150g		Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) pomidor 50g herbata 250ml Twaróg chudy 40g (MLEKO) sałata - dodatek Pasta mięsna z warzywami 60g (SELER)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 105,5 Energia [kJ] 8 811,5 Białko ogółem [g] 88,5 białko zwierzęce [g] 61,7 białko roślinne [g] 26,8 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 294,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,1 Sód [mg] 2 141,6 Potas [mg] 3 197,9 Wapń [mg] 841,1 Fosfor [mg] 1 427,8 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 82,1 Woda [g] 1 091,4 Popiół [g] 14

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-25 środa	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) sałata - dodatek ser żółty gouda 25 g (MLEKO)	Mandarynka 150g	zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (S02) Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) ziemniaki gotowane 200g Bukiet jarzyn duszony 150g (ŚMIETANKA)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Pasta mięsna z warzywami 60g (SELER) zestaw warzyw 50 g Herbata b/c 250ml sałata - dodatek Twaróg chudy 40g (MLEKO)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 500,4 Energia [kJ] 10 513,9 Białko ogółem [g] 122 białko zwierzęce [g] 80,8 białko roślinne [g] 41 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 357 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,7 Sód [mg] 4 225,6 Potas [mg] 5 015,2 Wapń [mg] 1 037,8 Fosfor [mg] 2 373,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,6 suma cukrów prostych [g] 84,1 Woda [g] 1 520,3 Popiół [g] 25,5
	Ruda Śląska D. Położnica	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) sałata - dodatek ser żółty gouda 25 g (MLEKO)	Mandarynka 150g	zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (S02) Knedle z truskawkami 250 g Jogurt naturalny 150g	wafle ryżowe 30 g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Pasta mięsna z warzywami 60g (SELER) zestaw warzyw 50 g Herbata b/c 250ml sałata - dodatek Twaróg chudy 40g (MLEKO)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 494 Energia [kJ] 10 438 Białko ogółem [g] 99,3 białko zwierzęce [g] 62,3 białko roślinne [g] 36,9 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 367,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47 Sód [mg] 3 166,7 Potas [mg] 3 842,4 Wapń [mg] 1 089,6 Fosfor [mg] 1 996,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 suma cukrów prostych [g] 90,6 Woda [g] 1 173,9 Popiół [g] 19,9

Jadłospis za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-25 środa	Ruda Śląska D. Dzieci	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) sałata - dodatek ser żółty gouda 25 g (MLEKO)	Mandarynka 150g	zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (ŚO2) Knedle z truskawkami 250 g Jogurt naturalny 150g	wafle ryżowe 30 g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Pasta mięsna z warzywami 60g (SELER) zestaw warzyw 50 g Herbata b/c 250ml sałata - dodatek Twaróg chudy 40g (MLEKO)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 494 Energia [kJ] 10 438 Białko ogółem [g] 99,3 białko zwierzęce [g] 62,3 białko roślinne [g] 36,9 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 367,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47 Sód [mg] 3 166,7 Potas [mg] 3 842,4 Wapń [mg] 1 089,6 Fosfor [mg] 1 996,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 suma cukrów prostych [g] 90,6 Woda [g] 1 173,9 Popiół [g] 19,9
2024-09-26 czwartek	Ruda Śląska D. Podstawowa	jogurt naturalny 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Jajko gotowane 1 szt (JAJA) zestaw warzyw 50 g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	Gruszka 1 szt.	zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot 250ml Gulasz wieprzowy pieczony 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kasza jęczmienna gotowana 200g surówka z ogórka kiszzonego 150g		Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek herbata 250ml zestaw warzyw 50 g Pasta twarogowa z czonskiem i koperkiem 60 g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 163,2 Energia [kJ] 8 970 Białko ogółem [g] 95 białko zwierzęce [g] 65,3 białko roślinne [g] 29,8 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 276,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,3 Sód [mg] 3 074,2 Potas [mg] 2 948,7 Wapń [mg] 575,9 Fosfor [mg] 1 513,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 38,8 Woda [g] 1 060,1 Popiół [g] 16,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-26 czwartek	Ruda Śląska D. Ławostrawna	jogurt naturalny 150g Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g sałata - dodatek Miód 25g (ORZECHY, SEZAM)	Gruszka 1 szt.	zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot 250ml Gulasz wieprzowy duszony 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kasza jęczmienna gotowana 200g Bukiet jarzyn duszony 150g (ŚMIETANKA)		Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) sałata - dodatek herbata 250ml wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO)	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 227,1 Energia [kJ] 9 309,1 Białko ogółem [g] 99,1 białko zwierzęce [g] 65,7 białko roślinne [g] 33,4 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 311 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2 Sód [mg] 2 674,8 Potas [mg] 3 345,4 Wapń [mg] 708,7 Fosfor [mg] 1 523,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 51,7 Woda [g] 1 068,2 Popiół [g] 16,9
	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g sałata - dodatek Jajko gotowane 1 szt. (JAJA)	Gruszka 1 szt.	zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (S02) Gulasz wieprzowy pieczony 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kasza jęczmienna gotowana 200g surówka z ogórka kiszzonego 150g	biszkopty mamutki 1 paczka b/c	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g Pasta twarogowa z czonskiem i koperkiem 60 g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 343,3 Energia [kJ] 9 722,4 Białko ogółem [g] 103,8 białko zwierzęce [g] 69,5 białko roślinne [g] 34,3 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 311,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,9 Sód [mg] 3 481,5 Potas [mg] 3 473,3 Wapń [mg] 653,1 Fosfor [mg] 1 922,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 43,8 Woda [g] 1 114,9 Popiół [g] 20,1
	Ruda Śląska D. Położnica	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g sałata - dodatek Jajko gotowane 1 szt. (JAJA)	Gruszka 1 szt.	zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (S02) Gulasz wieprzowy pieczony 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kasza jęczmienna gotowana 200g Bukiet jarzyn duszony 150g (ŚMIETANKA)	biszkopty mamutki 1 paczka b/c	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g Pasta twarogowa z czonskiem i koperkiem 60 g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 346,2 Energia [kJ] 9 735,1 Białko ogółem [g] 106,4 białko zwierzęce [g] 69,5 białko roślinne [g] 36,9 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 319,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 Sód [mg] 2 913,6 Potas [mg] 3 669,8 Wapń [mg] 674,4 Fosfor [mg] 1 936,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 suma cukrów prostych [g] 44,7 Woda [g] 1 101,6 Popiół [g] 19,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-26 czwartek	Ruda Śląska D. Dzieci	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g sałata - dodatek Jajko gotowane 1 szt (JAJA)	Gruszka 1 szt.	zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (ŚO2) Gulasz wieprzowy pieczony 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kasza jęczmienna gotowana 200g Bukiet jarzyn duszony 150g (ŚMIETANKA)	biszkopty mamutki 1 paczka b/c	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g Pasta twarogowa z czonskiem i koperkiem 60 g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 346,2 Energia [kJ] 9 735,1 Białko ogółem [g] 106,4 białko zwierzęce [g] 69,5 białko roślinne [g] 36,9 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 319,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 Sód [mg] 2 913,6 Potas [mg] 3 669,8 Wapń [mg] 674,4 Fosfor [mg] 1 936,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 suma cukrów prostych [g] 44,7 Woda [g] 1 101,6 Popiół [g] 19,4
2024-09-27 piątek	Ruda Śląska D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) Musli 20g zestaw warzyw 50 g ser capresi 50g	sok owocowy 200 ml	kompot 250ml zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ZYTO) ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g		herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek sałatka jarzynowa 70 g	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 263,4 Energia [kJ] 9 461,8 Białko ogółem [g] 101 białko zwierzęce [g] 69,2 białko roślinne [g] 31,8 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 311 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 2 524,2 Potas [mg] 4 075,2 Wapń [mg] 700,3 Fosfor [mg] 1 720,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 60 Woda [g] 1 250,8 Popiół [g] 17,7
	Ruda Śląska D. Łatwostrawna	jogurt naturalny 150g Herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Musli 20g Pomidor 50g ser capresi 50g	sok owocowy 200 ml	kompot 250ml zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryba gotowana 100g (RYBY) ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g		herbata 250ml Baton pszeniczny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g serek do chleba 50g (MLEKO)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 024,9 Energia [kJ] 8 470,4 Białko ogółem [g] 98,3 białko zwierzęce [g] 70,4 białko roślinne [g] 28 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 297,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 1 925,3 Potas [mg] 3 778,9 Wapń [mg] 700,6 Fosfor [mg] 1 656,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 68,7 Woda [g] 1 180,3 Popiół [g] 15,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-09-27 piątek	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	jogurt naturalny 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) Musli 20g zestaw warzyw 50 g serek capresi 50g sałata - dodatek	sok warzywny 200 ml (GLUTEN)	kompot gorzki 250ml (S02) zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryba gotowana 100g (RYBY) ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek sałatka jarzynowa 70 g	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 183,7 Energia [kJ] 9 334 Białko ogółem [g] 106,1 białko zwierzęce [g] 73,8 białko roślinne [g] 32,5 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 311,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 2 891,6 Potas [mg] 4 869,2 Wapń [mg] 835,3 Fosfor [mg] 2 126,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 84,8 Woda [g] 1 466,2 Popiół [g] 21,7
	Ruda Śląska D. Poloznica	jogurt naturalny 150g Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) Musli 20g zestaw warzyw 50 g Twaróg krajanka 40 g (MLEKO, LAKTOZA) sałata - dodatek	sok owocowy 200 ml	kompot gorzki 250ml (S02) zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g	wafle ryżowe 30 g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek sałatka jarzynowa 70 g	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 439,9 Energia [kJ] 10 199,1 Białko ogółem [g] 106,3 białko zwierzęce [g] 72 białko roślinne [g] 34,3 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 339,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 2 874,2 Potas [mg] 4 548,1 Wapń [mg] 759,7 Fosfor [mg] 2 090,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 72,5 Woda [g] 1 311,3 Popiół [g] 20,9
	Ruda Śląska D. Dzieci	jogurt naturalny 150g Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) Musli 20g zestaw warzyw 50 g Twaróg krajanka 40 g (MLEKO, LAKTOZA) sałata - dodatek	sok owocowy 200 ml	kompot gorzki 250ml (S02) zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek serek do chleba 50g (MLEKO)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 541,3 Energia [kJ] 10 623,5 Białko ogółem [g] 119,6 białko zwierzęce [g] 80 białko roślinne [g] 39,5 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 388 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 2 909,3 Potas [mg] 4 943,3 Wapń [mg] 811 Fosfor [mg] 2 378,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 suma cukrów prostych [g] 71,1 Woda [g] 1 312,7 Popiół [g] 22,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-28 sobota	Ruda Śląska D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka maślana 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) serek do chleba 70 g (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Musli 20g Banan 200g Dżem 25g	Pomarańcza 200g	kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Fasolka po bretońsku 200g (GLUTEN, ,, SELER, STRACZKI, GORCZYCA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA)		Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml zestaw warzyw 50 g Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g (MLEKO) sałata - dodatek	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 551,2 Energia [kJ] 10 674,8 Białko ogółem [g] 114 białko zwierzęce [g] 65,7 białko roślinne [g] 48,4 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 399,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 3 271,4 Potas [mg] 4 811,7 Wapń [mg] 940,2 Fosfor [mg] 1 839,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 95,2 Woda [g] 1 171,8 Popiół [g] 21,4
	Ruda Śląska D. Łatwostrawna	jogurt naturalny 150g Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Kakao 250ml (MLEKO) Bułka maślana 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Musli 20g Banan 200g serek do chleba 70 g (MLEKO)	Pomarańcza 200g	kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Klopsy drobiowe duszone w sosie pomidorowym 100g/80ml (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki gotowane 200g Cukinia duszona 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)		Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g (MLEKO) sałata - dodatek	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 437,7 Energia [kJ] 10 200,7 Białko ogółem [g] 104,4 białko zwierzęce [g] 66,8 białko roślinne [g] 37,6 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 383,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 3 294,8 Potas [mg] 5 533,1 Wapń [mg] 855,5 Fosfor [mg] 1 718,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 95,1 Woda [g] 1 548,4 Popiół [g] 23,2
	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	jogurt naturalny 150g Kakao b/c 250ml (MLEKO) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g serek do chleba 70 g (MLEKO) sałata - dodatek	Pomarańcza 200g	kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Klopsy drobne w sosie pomidorowym 100g/80ml (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO) ziemniaki 250g Cukinia duszona 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml zestaw warzyw 50 g Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g (MLEKO) sałata - dodatek	Jogurt naturalny 150g	Energia [kcal] 2 324,3 Energia [kJ] 9 922,9 Białko ogółem [g] 116 białko zwierzęce [g] 80,8 białko roślinne [g] 35,2 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 349,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 3 695,2 Potas [mg] 5 791,7 Wapń [mg] 1 003,5 Fosfor [mg] 2 257,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 suma cukrów prostych [g] 97,5 Woda [g] 1 677 Popiół [g] 25,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-28 sobota	Ruda Śląska D. Położnicza	jogurt naturalny 150g Kakao 250ml (MLEKO) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Banan 200g Bułka maślana 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Musli 20g serek do chleba 70 g (MLEKO)	Pomarańcza 200g	kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Klopsy drob w sosie pomidorowym 100g/80ml (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO) Kasza jęczmienna gotowana 200g Cukinia duszona 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml zestaw warzyw 50 g Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g (MLEKO) sałata - dodatek	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 788 Energia [kJ] 11 871,6 Białko ogółem [g] 116,4 białko zwierzęce [g] 71,8 białko roślinne [g] 44,7 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 456 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 2 701,1 Potas [mg] 4 953,5 Wapń [mg] 878 Fosfor [mg] 2 087,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 suma cukrów prostych [g] 117,1 Woda [g] 1 411,7 Popiół [g] 21,9
	Ruda Śląska D. Dzieci	jogurt naturalny 150g Kakao 250ml (MLEKO) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Banan 200g Bułka maślana 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Musli 20g serek do chleba 70 g (MLEKO)	Pomarańcza 200g	kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Klopsy drob w sosie pomidorowym 100g/80ml (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO) Kasza jęczmienna gotowana 200g Cukinia duszona 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml zestaw warzyw 50 g Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g (MLEKO) sałata - dodatek	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 788 Energia [kJ] 11 871,6 Białko ogółem [g] 116,4 białko zwierzęce [g] 71,8 białko roślinne [g] 44,7 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 456 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 2 701,1 Potas [mg] 4 953,5 Wapń [mg] 878 Fosfor [mg] 2 087,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 suma cukrów prostych [g] 117,1 Woda [g] 1 411,7 Popiół [g] 21,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-29 niedziela	Ruda Śląska D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Kielbasa gotowa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) Musli 20g zestaw warzyw 50 g Ser żółty 25 g (MLEKO) sałata - dodatek	Jabłko 200g	kompot 250ml Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Fasolka szparagowa duszona 150g (STRĄCZKI, ŚMIETANKA) ziemniaki gotowane 200g		herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 483,3 Energia [kJ] 10 389,6 Białko ogółem [g] 108,2 białko zwierzęce [g] 74,1 białko roślinne [g] 34 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 325,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,9 Sód [mg] 3 941,2 Potas [mg] 4 632,6 Wapń [mg] 898,4 Fosfor [mg] 1 752,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 54 Woda [g] 1 360,2 Popiół [g] 22
	Ruda Śląska D. Łatwostrawna	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Kielbasa gotowa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) Musli 20g pomidor 50g Twaróg chudy 40g (MLEKO) sałata - dodatek	Jabłko 200g	kompot 250ml Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g ziemniaki gotowane 200g		herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) pomidor 50g wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 255,6 Energia [kJ] 9 343,2 Białko ogółem [g] 101,7 białko zwierzęce [g] 70,4 białko roślinne [g] 36,2 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 310,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7 Sód [mg] 3 028,2 Potas [mg] 4 202,5 Wapń [mg] 620,6 Fosfor [mg] 1 571,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 55 Woda [g] 1 231,2 Popiół [g] 18

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-29 niedziela	Ruda Śląska D. z ogr. latwoprzyswajalnych węglowodanów	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Kielbasa gotowa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) Musli 20g zestaw warzyw 50 g ser żółty gouda 40g (MLEKO) sałata - dodatek	jabłko 150 g	kompot gorzki 250ml (S02) Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Fasolka szparagowa duszona 150g (STRĄCZKI, ŚMIETANKA) ziemniaki gotowane 200g Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	Baton musli 1szt	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 871 Energia [kJ] 12 011,1 Białko ogółem [g] 124,9 białko zwierzęce [g] 78,1 białko roślinne [g] 47 Tłuszcz [g] 114,3 Węglowodany ogółem [g] 387,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,5 Sód [mg] 4 547,6 Potas [mg] 5 439 Wapń [mg] 1 115,6 Fosfor [mg] 2 508,9 Błonnik pokarmowy [g] 54,4 suma cukrów prostych [g] 51,3 Woda [g] 1 385,9 Popiół [g] 27,3
	Ruda Śląska D. Poloźnicza	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Kielbasa gotowa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) Musli 20g zestaw warzyw 50 g ser żółty gouda 40g (MLEKO) sałata - dodatek	jabłko 150 g	kompot gorzki 250ml (S02) Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Fasolka szparagowa duszona 150g (STRĄCZKI, ŚMIETANKA) ziemniaki gotowane 200g Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	Baton musli 1szt	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 871 Energia [kJ] 12 011,1 Białko ogółem [g] 124,9 białko zwierzęce [g] 78,1 białko roślinne [g] 47 Tłuszcz [g] 114,3 Węglowodany ogółem [g] 387,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,5 Sód [mg] 4 547,6 Potas [mg] 5 439 Wapń [mg] 1 115,6 Fosfor [mg] 2 508,9 Błonnik pokarmowy [g] 54,4 suma cukrów prostych [g] 51,3 Woda [g] 1 385,9 Popiół [g] 27,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-29 niedziela	Ruda Śląska D. Dzieci	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Kiełbasa gotowa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) Musli 20g zestaw warzyw 50 g ser żółty gouda 40g (MLEKO) sałata - dodatek	jabłko 150 g	kompot gorzki 250ml (S02) Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Fasolka szparagowa duszona 150g (STRĄCZKI, ŚMIETANKA) ziemniaki gotowane 200g Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	Baton musli 1szt	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 871 Energia [kJ] 12 011,1 Białko ogółem [g] 124,9 białko zwierzęce [g] 78,1 białko roślinne [g] 47 Tłuszcz [g] 114,3 Węglowodany ogółem [g] 387,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,5 Sód [mg] 4 547,6 Potas [mg] 5 439 Wapń [mg] 1 115,6 Fosfor [mg] 2 508,9 Błonnik pokarmowy [g] 54,4 suma cukrów prostych [g] 51,3 Woda [g] 1 385,9 Popiół [g] 27,3
2024-09-30 poniedziałek	Ruda Śląska D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) zestaw warzyw 50 g Musli 20g sałata - dodatek Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	sok owocowy 200 ml	Zupa żurek z kiełbaską 350ml (GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO) kompot 250ml Filet z kurczaka pieczony 100g Ryż z curry 200 g Surówka z białej kapusty 150g		masło 20g (ŚMIETANKA) ser topiony 25g herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 40g (SELER, GORCZYCA)	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 289,7 Energia [kJ] 9 573,1 Białko ogółem [g] 106,6 białko zwierzęce [g] 63,8 białko roślinne [g] 42,8 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 346,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 2 898,5 Potas [mg] 4 274,5 Wapń [mg] 892,3 Fosfor [mg] 1 910,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 53,7 Woda [g] 1 090,8 Popiół [g] 19,7

Jadłospis za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-09-30 poniedziałek	Ruda Śląska D. Łatwostrawna	jogurt naturalny 150g Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) pomidor 50g Musli 20g sałata - dodatek Serek do chleba z koperkiem 60 g (MLEKO)	sok owocowy 200 ml	kompot 250ml zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Filet z kurczaka gotowany 100g Ryż z curry 200 g Brokuły duszone 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)		masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) sałata - dodatek Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) pomidor 50g Miód 25g (ORZECHY, SEZAM)	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 092,8 Energia [kJ] 8 582,8 Białko ogółem [g] 91,7 białko zwierzęce [g] 59,4 białko roślinne [g] 32,8 Tłuszcz [g] 50,9 Węglowodany ogółem [g] 431,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 2 188,7 Potas [mg] 3 694,9 Wapń [mg] 717,1 Fosfor [mg] 1 503,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 53,5 Woda [g] 1 095,4 Popiół [g] 15,1
	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	jogurt naturalny 150g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Musli 20g sałata - dodatek Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	sok warzywny 200 ml	Zupa żurek z kielbaską 350ml (GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, ZYTO) kompot gorzki 250ml (SÓD) Filet z kurczaka pieczony 100g Ryż z curry 200 g surówka z kapusty białej 150g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Jogurt naturalny 150g	Energia [kcal] 2 350,3 Energia [kJ] 10 029,3 Białko ogółem [g] 109,4 białko zwierzęce [g] 64 białko roślinne [g] 45,4 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 359,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6 Sód [mg] 3 580,3 Potas [mg] 4 979,9 Wapń [mg] 959,9 Fosfor [mg] 2 232,6 Błonnik pokarmowy [g] 48,1 suma cukrów prostych [g] 77,8 Woda [g] 1 236 Popiół [g] 23,8	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-30 poniedziałek	Ruda Śląska D. Położnicza	jogurt naturalny 150g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Musli 20g sałata - dodatek Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	sok warzywny 200 ml	Zupa żurek z kielbaską 350ml (GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO) kompot gorzki 250ml (S02) Filet z kurczaka pieczony 100g Ryż z curry 200 g Brokuły duszone 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) Herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek ser topiony 25g	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 267,9 Energia [kJ] 9 690,4 Białko ogółem [g] 110,3 białko zwierzęce [g] 63,6 białko roślinne [g] 46,7 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 348,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 3 368,8 Potas [mg] 5 010,6 Wapń [mg] 882,5 Fosfor [mg] 2 236,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 suma cukrów prostych [g] 73,1 Woda [g] 1 214,5 Popiół [g] 23,1
	Ruda Śląska D. Dzieci	jogurt naturalny 150g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Musli 20g sałata - dodatek Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	sok warzywny 200 ml	zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) kompot gorzki 250ml (S02) Filet z kurczaka pieczony 100g Ryż z curry 200 g surówka z kapusty białej 150g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) Herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek ser topiony 25g	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 328,7 Energia [kJ] 9 939,1 Białko ogółem [g] 107,2 białko zwierzęce [g] 60,1 białko roślinne [g] 47 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 362,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 3 859,3 Potas [mg] 5 128,1 Wapń [mg] 945,1 Fosfor [mg] 2 201 Błonnik pokarmowy [g] 49,3 suma cukrów prostych [g] 73,6 Woda [g] 1 276,5 Popiół [g] 24,6

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,