

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-01 wtorek	Ruda Śląska D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Rogal maślany 75g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (SMIETANKA) Dżem 25g jabłko 150g Musli 20g Serek waniliowy 70g (MLEKO)	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa kalafiorowa z grysiem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) kielbasa pieczona z cebulką 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Panszkraut 300g		herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) pasta a'la tzatziki 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50g sałata - dodatek wędlna 25g (SELER, GORCZYCA)	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 335,5 Energia [kJ] 7 392,8 Białko ogółem [g] 100,9 białko zwierzęce [g] 58,3 białko roślinne [g] 78,4 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 412,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3 Sód [mg] 1 585,3 Potas [mg] 1 941,7 Wapń [mg] 512,9 Fosfor [mg] 888,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 81 Woda [g] 772,2 Popiół [g] 10,8
	Ruda Śląska D. Latwostrawna	jogurt naturalny 150g Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Rogal maślany 75g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (SMIETANKA) Dżem 25g Musli 20g Jabłko pieczone 150g Serek waniliowy 70g (MLEKO)	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa gryskowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) pulpet gotowany 80g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki gotowane 200g Buraki gotowane 150g		herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Serek do chleba z koperkiem 60g (MLEKO) pomidor 50g Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) sałata - dodatek wędlna 25g (SELER, GORCZYCA)	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 417,8 Energia [kJ] 9 421,9 Białko ogółem [g] 77,4 białko zwierzęce [g] 54,7 białko roślinne [g] 50,2 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 525 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 2 177,9 Potas [mg] 3 766,1 Wapń [mg] 784,3 Fosfor [mg] 1 283,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 108,6 Woda [g] 1 233,3 Popiół [g] 16,5
	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) wędlna 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g Musli 20g Twaróg krajanka 40g (MLEKO, LAKTOZA) sałata - dodatek	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot gorzki 250ml (S02) zupa kalafiorowa z grysiem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki gotowane 200g Bukiet jarzyn duszony 150g (SMIETANKA)	sok warzywny 200 ml (GLUTEN)	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) pasta a'la tzatziki 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50g sałata - dodatek wędlna 25g (SELER, GORCZYCA)	Jogurt naturalny 150g	Energia [kcal] 2 169,8 Energia [kJ] 7 601,8 Białko ogółem [g] 71,5 białko zwierzęce [g] 55,4 białko roślinne [g] 65,6 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 418,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 3 205 Potas [mg] 4 378 Wapń [mg] 731,3 Fosfor [mg] 1 517,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 65,3 Woda [g] 1 259,1 Popiół [g] 20,3
	Ruda Śląska D. Poloźniczka	jogurt naturalny 150g Kakao 250ml (MLEKO) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) Dżem 25g jabłko 150g Musli 20g Serek waniliowy 70g (MLEKO) sałata - dodatek	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot gorzki 250ml (S02) zupa kalafiorowa z grysiem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kielbasa pieczona z cebulką 100g Buraki gotowane 150g ziemniaki gotowane 200g	drożdżowka 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO)	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) pasta a'la tzatziki 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50g sałata - dodatek wędlna 25g (SELER, GORCZYCA)	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 561,7 Energia [kJ] 10 311,6 Białko ogółem [g] 92,6 białko zwierzęce [g] 58,1 białko roślinne [g] 50,7 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 440,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,4 Sód [mg] 3 827,4 Potas [mg] 4 606,8 Wapń [mg] 770,3 Fosfor [mg] 1 703,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 94,7 Woda [g] 1 349,2 Popiół [g] 20,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-01 wtorek	Ruda Śląska D. Dzieci	jogurt naturalny 150g Kakao 250ml (MLEKO) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) Dżem 25g zestaw warzyw 50 g Musli 20g Serek waniliowy 70 g (MLEKO) salata - dodatek	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot gorzki 250ml (SÓL) zupa kalafiorowa z grysiakiem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Buraki gotowane 150g ziemniaki gotowane 200g	drożdżowka 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO)	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, PSZENICA, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) pasta a'la tzatziki 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g salata - dodatek wędlna 25g (SELER, GORCZYCA)	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 504,1 Energia [kJ] 9 006,7 Białko ogółem [g] 72,2 białko zwierzęce [g] 53,6 białko roślinne [g] 68,1 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 475,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,6 Sód [mg] 2 855,5 Potas [mg] 4 168,9 Wapń [mg] 763,1 Fosfor [mg] 1 494,1 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 89,9 Woda [g] 1 194,6 Popiół [g] 19,3
2024-10-02 środa	Ruda Śląska D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlna 25 g (SELER, GORCZYCA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g zestaw warzyw 50 g Pasta twarogowa z ziołami 50 g (MLEKO) salata - dodatek	sok owocowy 200 ml	kompot 250ml zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 200g Gulasz z indyka 100g/80ml (GLUTEN) surówka z ogórka kiszzonego 150g		Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlna 25 g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml salata - dodatek zestaw warzyw 50 g Jajko klasy L 50 g (JAJA)	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 376 Energia [kJ] 9 864 Białko ogółem [g] 104,1 białko zwierzęce [g] 71,5 białko roślinne [g] 32,6 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 338,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5 Sód [mg] 3 207,2 Potas [mg] 3 887,9 Wapń [mg] 785,1 Fosfor [mg] 1 773 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 76,8 Woda [g] 1 355 Popiół [g] 18,8
	Ruda Śląska D. Latwostrawna	jogurt naturalny 150g Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlna 25 g (SELER, GORCZYCA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) Musli 20g zestaw warzyw 50 g salata - dodatek Pasta twarogowa z ziołami 50 g (MLEKO)	sok owocowy 200 ml	kompot 250ml zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Gulasz z indyka 100g/80ml (GLUTEN) Cukinia duszona 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Kasza jęczmienna gotowana 200g		Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlna 40g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml salata - dodatek Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g Miód 25g (ORZECHY, SEZAM)	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 289,6 Energia [kJ] 9 576,6 Białko ogółem [g] 96,6 białko zwierzęce [g] 62,6 białko roślinne [g] 34 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 355,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 2 596,4 Potas [mg] 4 030,8 Wapń [mg] 733,3 Fosfor [mg] 1 609,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 77,7 Woda [g] 1 290,7 Popiół [g] 17

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-02 środa	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g salata - dodatek Pasta twarogowa z ziołami 50 g (MLEKO)	sok warzywny 200 ml (GLUTEN)	kompot 250ml zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Gulasz z indyka 100g/80ml (GLUTEN) Cukinia duszona 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Kasza jęczmienna gotowana 200g	Gruszka 150g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek herbata 250ml zestaw warzyw 50 g Jajko klasy L 50 g (JAJA)	Jogurt naturalny 150g	Energia [kcal] 2 248,2 Energia [kJ] 9 324 Białko ogółem [g] 108,6 białko zwierzęce [g] 73 białko roślinne [g] 35,7 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 333,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 3 117,3 Potas [mg] 4 673 Wapń [mg] 808,9 Fosfor [mg] 2 123,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 54,8 Woda [g] 1 356,4 Popiół [g] 20,8
	Ruda Śląska D. Poloźniczka	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g salata - dodatek Pasta twarogowa z ziołami 50 g (MLEKO)	sok owocowy 200 ml	kompot 250ml zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Gulasz z indyka 100g/80ml (GLUTEN) Cukinia duszona 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Kasza jęczmienna gotowana 200g	Gruszka 150g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek herbata 250ml zestaw warzyw 50 g Jajko klasy L 50 g (JAJA)	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 376,7 Energia [kJ] 9 867 Białko ogółem [g] 106,2 białko zwierzęce [g] 71,3 białko roślinne [g] 35 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 358,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4 Sód [mg] 2 967,3 Potas [mg] 4 627 Wapń [mg] 816,9 Fosfor [mg] 2 097,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 76,1 Woda [g] 1 480,1 Popiół [g] 20,5
	Ruda Śląska D. Dzieci	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g salata - dodatek Pasta twarogowa z ziołami 50 g (MLEKO)	sok owocowy 200 ml	kompot 250ml zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Gulasz z indyka 100g/80ml (GLUTEN) Cukinia duszona 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Kasza jęczmienna gotowana 200g	Gruszka 150g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek herbata 250ml zestaw warzyw 50 g Jajko klasy L 50 g (JAJA)	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 376,7 Energia [kJ] 9 867 Białko ogółem [g] 106,2 białko zwierzęce [g] 71,3 białko roślinne [g] 35 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 358,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4 Sód [mg] 2 967,3 Potas [mg] 4 627 Wapń [mg] 816,9 Fosfor [mg] 2 097,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 76,1 Woda [g] 1 480,1 Popiół [g] 20,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-03 czwartek	Ruda Śląska D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bulka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Musli 20g zestaw warzyw 50 g sałatka jarzynowa 70 g	jabłko 150 g	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet z kurczaka smażony 100g (GLUTEN, JAJA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki gotowane 200g		herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, .. SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 50g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	pudding 150 g	Energia [kcal] 2 636,6 Energia [kJ] 11 024,9 Białko ogółem [g] 95 białko zwierzęce [g] 60,6 białko roślinne [g] 34,6 Tłuszcz [g] 115,2 Węglowodany ogółem [g] 334,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,2 Sód [mg] 3 424,4 Potas [mg] 4 360,8 Wapń [mg] 726,7 Fosfor [mg] 1 581,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 67,7 Woda [g] 1 245 Popiół [g] 20,7
	Ruda Śląska D. Łatwostrawna	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bulka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Musli 20g pomidor 50g ser capresi 25 g	jabłko 150 g	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Filet z kurczaka duszony 100g Surówka z kapusty pekińskiej 150g ziemniaki gotowane 200g		herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Dżem 25g Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) sałata - dodatek pomidor 50g wędlina 40g (SELER, GORCZYCA)	pudding 150 g	Energia [kcal] 2 112,2 Energia [kJ] 8 732,1 Białko ogółem [g] 97,1 białko zwierzęce [g] 65,8 białko roślinne [g] 36,2 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 308,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Sód [mg] 2 775 Potas [mg] 4 212,9 Wapń [mg] 657,2 Fosfor [mg] 1 550,6 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 67,2 Woda [g] 1 245 Popiół [g] 18,3
	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyzwajalnych węglowodanów	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Musli 20g zestaw warzyw 50 g sałatka jarzynowa 70 g	jabłko 150 g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Filet z kurczaka duszony 100g ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, .. SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 396,5 Energia [kJ] 10 227,4 Białko ogółem [g] 109,7 białko zwierzęce [g] 75,1 białko roślinne [g] 34,6 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 318,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9 Sód [mg] 3 807,9 Potas [mg] 4 976,1 Wapń [mg] 715,9 Fosfor [mg] 2 004 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 75,5 Woda [g] 1 429,7 Popiół [g] 23,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-03 czwartek	Ruda Śląska D. Położnicza	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek Musli 20g zestaw warzyw 50g salatka jarzynowa 70g	jabłko 150g	kompot gorzki 250ml (ŚO2) zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet z kurczaka smażony 100g (GLUTEN, JAJA) 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 (SMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g salata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	Pudding 150g	Energia [kcal] 2 936,5 Energia [kJ] 12 282,1 Białko ogółem [g] 101,2 białko zwierzęce [g] 56,9 białko roślinne [g] 44,4 Tłuszcz [g] 120 Węglowodany ogółem [g] 412,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,9 Sód [mg] 3 163,1 Potas [mg] 5 354,4 Wapń [mg] 800,8 Fosfor [mg] 2 102,8 Błonnik pokarmowy [g] 51,6 suma cukrów prostych [g] 72,5 Woda [g] 1 305,9 Popiół [g] 23,5
	Ruda Śląska D. Dzieci	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek Musli 20g zestaw warzyw 50g ser capresi 25g	jabłko 150g	kompot gorzki 250ml (ŚO2) zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet z kurczaka smażony 100g (GLUTEN, JAJA) 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 (SMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g salata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	Pudding 150g	Energia [kcal] 2 852,1 Energia [kJ] 11 926,3 Białko ogółem [g] 107,6 białko zwierzęce [g] 64,9 białko roślinne [g] 42,6 Tłuszcz [g] 109,8 Węglowodany ogółem [g] 405,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,4 Sód [mg] 3 246,4 Potas [mg] 5 272,1 Wapń [mg] 806,6 Fosfor [mg] 2 151,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,9 suma cukrów prostych [g] 72,7 Woda [g] 1 289,4 Popiół [g] 23,6
2024-10-04 piątek	Ruda Śląska D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) zestaw warzyw 50g Musli 20g salata - dodatek Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	Banan 150g	zupa szpinakowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot 250ml Kotlet rybny pieczony 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) surówka z kapusty kiszanej 150g ziemniaki gotowane 200g		masło 20g (SMIETANKA) ser topiony 25g herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) zestaw warzyw 50g salata - dodatek wędlina 40g (SELER, GORCZYCA)	kefir 150g	Energia [kcal] 2 273,3 Energia [kJ] 9 500,6 Białko ogółem [g] 99,4 białko zwierzęce [g] 55 białko roślinne [g] 44,4 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 357,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 3 969,5 Potas [mg] 5 399,2 Wapń [mg] 902 Fosfor [mg] 1 812,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 71,3 Woda [g] 1 323 Popiół [g] 26,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-04 piątek	Ruda Śląska D. Latwostrawna	jogurt naturalny 150g Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) bulka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) pomidor 50g Musli 20g sałata - dodatek ser mozzarella 25g (MLEKO)	sok owocowy 200 ml	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryba gotowana 100g (RYBY) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki gotowane 200g sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)		masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) sałata - dodatek Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) pomidor 50g Miód 25g (ORZECZY, SEZAM)	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 078,1 Energia [kJ] 8 510,4 Białko ogółem [g] 82,5 białko zwierzęce [g] 53,1 białko roślinne [g] 30 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 424,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 2 971,9 Potas [mg] 4 153,2 Wapń [mg] 888,6 Fosfor [mg] 1 551,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 60,2 Woda [g] 1 257,5 Popiół [g] 18,9
	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyzwajalnych węglowodanów	jogurt naturalny 150g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Musli 20g sałata - dodatek ser mozzarella 25g (MLEKO)	sok warzywny 200 ml	zupa szpinakowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (S02) Kotlet rybny pieczony 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) surówka z kapusty kiszzonej 150g ziemniaki gotowane 200g	Mandarynka 150g	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	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 106,1 Energia [kJ] 8 625,7 Białko ogółem [g] 88,3 białko zwierzęce [g] 56,3 białko roślinne [g] 32,4 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 413,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4 Sód [mg] 4 341,5 Potas [mg] 4 947,1 Wapń [mg] 1 069,7 Fosfor [mg] 1 921,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 suma cukrów prostych [g] 61 Woda [g] 1 482,6 Popiół [g] 27,4
	Ruda Śląska D. Północnica	jogurt naturalny 150g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Musli 20g sałata - dodatek Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	sok owocowy 200 ml	zupa szpinakowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (S02) Kotlet rybny pieczony 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) surówka z kapusty kiszzonej 150g ziemniaki gotowane 200g	Mandarynka 150g	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	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 222,4 Energia [kJ] 9 111,6 Białko ogółem [g] 93,7 białko zwierzęce [g] 49,5 białko roślinne [g] 44,6 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 457,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 4 110,6 Potas [mg] 5 489,4 Wapń [mg] 969,2 Fosfor [mg] 2 028,2 Błonnik pokarmowy [g] 51,5 suma cukrów prostych [g] 64 Woda [g] 1 460,6 Popiół [g] 28

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-04 piątek	Ruda Śląska D. Dzieci	jogurt naturalny 150g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Musli 20g sałata - dodatek Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	sok owocowy 200 ml	zupa szpinakowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (SO2) Kotlet rybny pieczony 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) surówka z kapusty kiszanej 150g ziemniaki gotowane 200g	Mandarynka 150g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) Herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek ser topiony 25g	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 222,4 Energia [kJ] 9 111,6 Białko ogółem [g] 93,7 białko zwierzęce [g] 49,5 białko roślinne [g] 44,6 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 457,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 4 110,6 Potas [mg] 5 489,4 Wapń [mg] 969,2 Fosfor [mg] 2 028,2 Błonnik pokarmowy [g] 51,5 suma cukrów prostych [g] 64 Woda [g] 1 460,6 Popiół [g] 28
2024-10-05 sobota	Ruda Śląska D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bulka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (SMIETANKA) Serek waniliowy 70 g (MLEKO) Musli 20g Banan 150 g Dżem 25g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron z sosem bolońskim z mięsem mielonym z indyka gotowany 150g/100g//100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Fasolka szparagowa duszona 150g (STRĄCZKI, SMIETANKA)		herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA)	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 787,7 Energia [kJ] 11 870,8 Białko ogółem [g] 104 białko zwierzęce [g] 63,5 białko roślinne [g] 40,5 Tłuszcz [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 382,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,7 Sód [mg] 3 063,2 Potas [mg] 3 719,5 Wapń [mg] 837,7 Fosfor [mg] 1 539,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 108,4 Woda [g] 1 091,4 Popiół [g] 19,6
	Ruda Śląska D. Łatwostrawna	jogurt naturalny 150g Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bulka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (SMIETANKA) Serek waniliowy 70 g (MLEKO) Musli 20g Banan 150 g Dżem 25g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron z sosem bolońskim z mięsem mielonym z indyka gotowany 150g/100g//100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Brokuły duszone 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)		herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Miód 25g (ORZECHY, SEZAM) pomidor 50g sałata - dodatek wędlina 40g (SELER, GORCZYCA)	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 645,4 Energia [kJ] 11 280,1 Białko ogółem [g] 99,8 białko zwierzęce [g] 59,4 białko roślinne [g] 40,5 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 383,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,8 Sód [mg] 2 138,2 Potas [mg] 3 604,8 Wapń [mg] 770,6 Fosfor [mg] 1 458,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 106 Woda [g] 1 036,4 Popiół [g] 16,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-05 sobota	Ruda Śląska D. z ogr. latwoprzyswajalnych węglowodanów	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 wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot gorzki 250ml (S02) zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron z sosem bolońskim z mięsem mielonym z indyka gotowany 150g/100g//100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Fasolka szparagowa duszona 150g (STRĄCZKI, ŚMIETANKA)	kefir 150 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 salata - dodatek Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA)	Jogurt naturalny 150g	Energia [kcal] 2 525,4 Energia [kJ] 10 760,1 Białko ogółem [g] 107,4 białko zwierzęce [g] 70 białko roślinne [g] 37,3 Tłuszcz [g] 100,8 Węglowodany ogółem [g] 328,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,9 Sód [mg] 3 372,4 Potas [mg] 3 643,3 Wapń [mg] 919,9 Fosfor [mg] 1 911,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 82,3 Woda [g] 1 060,3 Popiół [g] 20,7
	Ruda Śląska D. Polozniczca	jogurt naturalny 150g Kakao 250ml (MLEKO) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Serek waniliowy 70 g (MLEKO) Musli 20g Dżem 25g salata - dodatek	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot gorzki 250ml (S02) zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron z sosem bolońskim z mięsem mielonym z indyka gotowany 150g/100g//100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, ŚMIETANKA)	kefir 150 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 salata - dodatek Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA)	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 583,1 Energia [kJ] 11 011,5 Białko ogółem [g] 101,8 białko zwierzęce [g] 65,9 białko roślinne [g] 36 Tłuszcz [g] 103,9 Węglowodany ogółem [g] 342,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,1 Sód [mg] 2 809,7 Potas [mg] 3 642 Wapń [mg] 902,5 Fosfor [mg] 1 859,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 90,9 Woda [g] 1 068,9 Popiół [g] 18,7
	Ruda Śląska D. Dzieci	jogurt naturalny 150g Kakao 250ml (MLEKO) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Serek waniliowy 70 g (MLEKO) Musli 20g Dżem 25g salata - dodatek	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot gorzki 250ml (S02) zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron z sosem bolońskim z mięsem mielonym z indyka gotowany 150g/100g//100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Fasolka szparagowa duszona 150g (STRĄCZKI, ŚMIETANKA)	kefir 150 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 salata - dodatek Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA)	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 538,1 Energia [kJ] 10 820,9 Białko ogółem [g] 103 białko zwierzęce [g] 65,8 białko roślinne [g] 37,1 Tłuszcz [g] 101,3 Węglowodany ogółem [g] 335,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,4 Sód [mg] 3 035,3 Potas [mg] 3 504 Wapń [mg] 923,2 Fosfor [mg] 1 857,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 88,4 Woda [g] 1 059,4 Popiół [g] 19,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-06 niedziela	Ruda Śląska D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bulka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Kielbasa gotowa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g salata - dodatek ser żółty gouda 25 g (MLEKO)	wafelek 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Zupa rosół z zacierką 350 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot 250ml Udko pieczone 180 g ziemniaki gotowane 200g Marchewka z groszkiem 150g (GLUTEN, STRĄCZKI)		Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Pasta jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) zestaw warzyw 50 g herbata 250ml salata - dodatek wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 860,1 Energia [kJ] 10 426,7 Białko ogółem [g] 122,6 białko zwierzęce [g] 111,2 białko roślinne [g] 69,7 Tłuszcz [g] 110 Węglowodany ogółem [g] 307,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,5 Sód [mg] 2 553,6 Potas [mg] 4 163,9 Wapń [mg] 887,5 Fosfor [mg] 1 943 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 68,7 Woda [g] 1 198 Popiół [g] 18,1
	Ruda Śląska D. Latwostrawna	jogurt naturalny 150g Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bulka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Kielbasa gotowa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) salata - dodatek kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g Serek do chleba 40g (MLEKO) Pomidor 50g	wafelek 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Zupa rosół z zacierką 350 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot 250ml Udko gotowane 180 g Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, ŚMIETANKA) ziemniaki gotowane 200g		Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) pomidor 50g herbata 250ml Dżem 25g salata - dodatek wędlina 40g (SELER, GORCZYCA)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 656,5 Energia [kJ] 10 364 Białko ogółem [g] 118,6 białko zwierzęce [g] 101,8 białko roślinne [g] 35,3 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 345,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,2 Sód [mg] 2 614,5 Potas [mg] 4 324,9 Wapń [mg] 698,3 Fosfor [mg] 1 795,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 77,2 Woda [g] 1 153,7 Popiół [g] 17
	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) Kielbasa gotowa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g Bulka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) salata - dodatek ser żółty gouda 25 g (MLEKO)	serek wiejski 1 szt	Zupa rosół z zacierką 350 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (S02) Udko gotowana 180 g salata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g ziemniaki gotowane 200g	Kiwi 150g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Pasta jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) zestaw warzyw 50 g Herbata b/c 250ml salata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 836,6 Energia [kJ] 11 799,2 Białko ogółem [g] 151,2 białko zwierzęce [g] 113 białko roślinne [g] 38,2 Tłuszcz [g] 110,4 Węglowodany ogółem [g] 349,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,7 Sód [mg] 4 235,1 Potas [mg] 5 075 Wapń [mg] 1 007,7 Fosfor [mg] 2 645,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 suma cukrów prostych [g] 49,3 Woda [g] 1 407,9 Popiół [g] 24,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-06 niedziela	Ruda Śląska D. Północnica	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (SMIETANKA) Kielbasa gotowa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) salata - dodatek ser żółty gouda 25 g (MLEKO)	wafelek 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Zupa rosół z zacierką 350 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (S02) Udko pieczone 180 g Marchewka z groszkiem 150g (GLUTEN, STRĄCZKI) ziemniaki gotowane 200g	Kiwi 150g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) Pasta jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) zestaw warzyw 50 g Herbata b/c 250ml salata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 3 164,9 Energia [kJ] 13 171,6 Białko ogółem [g] 147,1 białko zwierzęce [g] 103,1 białko roślinne [g] 44,1 Tłuszcz [g] 127,5 Węglowodany ogółem [g] 403,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,2 Sód [mg] 4 199,9 Potas [mg] 5 444,7 Wapń [mg] 1 019,3 Fosfor [mg] 2 641,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 suma cukrów prostych [g] 69,3 Woda [g] 1 456 Popiół [g] 26,1
	Ruda Śląska D. Dzieci	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (SMIETANKA) Kielbasa gotowa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) salata - dodatek ser żółty gouda 25 g (MLEKO)	wafelek 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	Zupa rosół z zacierką 350 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (S02) Udko pieczone 180 g Marchewka z groszkiem 150g (GLUTEN, STRĄCZKI) ziemniaki gotowane 200g	Kiwi 150g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) Pasta jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) zestaw warzyw 50 g Herbata b/c 250ml salata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 3 164,9 Energia [kJ] 13 171,6 Białko ogółem [g] 147,1 białko zwierzęce [g] 103,1 białko roślinne [g] 44,1 Tłuszcz [g] 127,5 Węglowodany ogółem [g] 403,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,2 Sód [mg] 4 199,9 Potas [mg] 5 444,7 Wapń [mg] 1 019,3 Fosfor [mg] 2 641,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 suma cukrów prostych [g] 69,3 Woda [g] 1 456 Popiół [g] 26,1
2024-10-07 poniedziałek	Ruda Śląska D. Podstawowa	jogurt naturalny 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g ser żółty gouda 40g (MLEKO) salata - dodatek	Gruszka 150g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot 250ml Schab duszony w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Kasza jęczmienna gotowana 200g surówka z kapusty czerwonej 150g		Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Pasta mięsna z warzywami 60g (SELER) salata - dodatek herbata 250ml zestaw warzyw 50 g Twaróg chudy 40g (MLEKO)	Pudding 150 g	Energia [kcal] 2 230,9 Energia [kJ] 9 328,6 Białko ogółem [g] 99,8 białko zwierzęce [g] 67,7 białko roślinne [g] 32,1 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 307,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,3 Sód [mg] 2 403,3 Potas [mg] 3 460,8 Wapń [mg] 881,1 Fosfor [mg] 1 595,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 51,5 Woda [g] 960,5 Popiół [g] 16,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-07 poniedziałek	Ruda Śląska D. Łatwostrawna	jogurt naturalny 150g Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) bulka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Musli 20g salata - dodatek Miód 25g (ORZECHY, SEZAM)	Gruszka 200g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot 250ml Schab duszony w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Kasza jęczmienna gotowana 200g Cukinia duszona 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)		Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) salata - dodatek herbata 250ml Pasta mięsna z warzywami 60g (SELER) pomidor 50g Twaróg chudy 40g (MLEKO)	pudding 150 g	Energia [kcal] 2 244,3 Energia [kJ] 9 389,3 Białko ogółem [g] 92,8 białko zwierzęce [g] 60,6 białko roślinne [g] 32,2 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 342,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 2 224,5 Potas [mg] 3 653,3 Wapń [mg] 663,6 Fosfor [mg] 1 495,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 64,7 Woda [g] 1 078,8 Popiół [g] 15,8
	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyzwajalnych węglowodanów	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g salata - dodatek ser żółty gouda 40g (MLEKO)	Gruszka 200g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (S02) Schab duszony w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Kasza jęczmienna gotowana 200g surówka z kapusty czerwonej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Fit rolls gryczane 20 g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Pasta mięsna z warzywami 60g (SELER) salata - dodatek Herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g Twaróg chudy 40g (MLEKO)	Kefir 200g	Energia [kcal] 2 355,1 Energia [kJ] 9 847,6 Białko ogółem [g] 103,3 białko zwierzęce [g] 67,3 białko roślinne [g] 36 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 340,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39 Sód [mg] 3 430,8 Potas [mg] 4 113,7 Wapń [mg] 925,8 Fosfor [mg] 1 990,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,8 suma cukrów prostych [g] 45,5 Woda [g] 1 061,8 Popiół [g] 21,3
	Ruda Śląska D. Położnicza	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g salata - dodatek ser żółty gouda 40g (MLEKO)	Gruszka 200g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (S02) Schab duszony w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Kasza jęczmienna gotowana 200g surówka z kapusty czerwonej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Fit rolls gryczane 20 g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Pasta mięsna z warzywami 60g (SELER) salata - dodatek Herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g Twaróg chudy 40g (MLEKO)	pudding 150 g	Energia [kcal] 2 437,1 Energia [kJ] 10 189,6 Białko ogółem [g] 102,9 białko zwierzęce [g] 66,4 białko roślinne [g] 36,5 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 359,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,8 Sód [mg] 3 444,8 Potas [mg] 4 111,7 Wapń [mg] 906,8 Fosfor [mg] 1 995,9 Błonnik pokarmowy [g] 48 suma cukrów prostych [g] 57,5 Woda [g] 1 042,5 Popiół [g] 21,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-10-07 poniedziałek	Ruda Śląska D. Dzieci	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g sałata - dodatek ser żółty gouda 40g (MLEKO)	Gruszka 200g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (S02) Schab duszony w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Kasza jęczmienna gotowana 200g surówka z kapusty czerwonej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Fit rolls gryczane 20 g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Pasta mięsna z warzywami 60g (SELER) sałata - dodatek Herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g Twaróg chudy 40g (MLEKO)	pudding 150 g	Energia [kcal] 2 437,1 Energia [kJ] 10 189,6 Białko ogółem [g] 102,9 białko zwierzęce [g] 66,4 białko roślinne [g] 36,5 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 359,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,8 Sód [mg] 3 444,8 Potas [mg] 4 111,7 Wapń [mg] 906,8 Fosfor [mg] 1 995,9 Błonnik pokarmowy [g] 48 suma cukrów prostych [g] 57,5 Woda [g] 1 042,5 Popiół [g] 21,3	
	2024-10-08 wtorek	Ruda Śląska D. Podstawowa	Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g bulka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Musli 20g Banan 200g Serek laciaty 100 g (MLEKO, SOJA) Jogurt naturalny 150g	sok warzywny 200 ml (GLUTEN)	kompot 250ml Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet mielony pieczony z indyka 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty czerwonej 150g		herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Serek do chleba 40g (MLEKO)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 644 Energia [kJ] 11 057,5 Białko ogółem [g] 125,9 białko zwierzęce [g] 86,8 białko roślinne [g] 39,1 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 399 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4 Sód [mg] 3 092,5 Potas [mg] 5 466,2 Wapń [mg] 808,6 Fosfor [mg] 1 926 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 93,4 Woda [g] 1 456,2 Popiół [g] 22,5
		Ruda Śląska D. Latwostrawna	Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bulka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Musli 20g Banan 200g Serek laciaty 100 g (MLEKO, SOJA) Jogurt naturalny 150g	sok warzywny 200 ml (GLUTEN)	kompot 250ml Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) zraz mielony gotowany 100g (GLUTEN) ziemniaki gotowane 200g Buraki gotowane 150g		herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g Serek do chleba 40g (MLEKO)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 646,3 Energia [kJ] 11 069,3 Białko ogółem [g] 123,5 białko zwierzęce [g] 85,8 białko roślinne [g] 37,7 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 393,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1 Sód [mg] 3 118,7 Potas [mg] 5 364,7 Wapń [mg] 768,8 Fosfor [mg] 1 832,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 103,4 Woda [g] 1 405,2 Popiół [g] 22,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-08 wtorek	Ruda Śląska D. z ogr. latwoprzyswajalnych węglowodanów	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Musli 20g zestaw warzyw 50 g Serek łaciaty 100 g (MLEKO, SOJA) salata - dodatek	sok warzywny 200 ml (GLUTEN)	kompot gorzki 250ml (S02) Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet mielony pieczony z indyka 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty czerwonej 150g	Gruszka 200g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g salata - dodatek Serek do chleba 40g (MLEKO)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 451,4 Energia [kJ] 10 240,7 Białko ogółem [g] 135,5 białko zwierzęce [g] 97,5 białko roślinne [g] 38 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 363,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 3 727 Potas [mg] 5 641,5 Wapń [mg] 839,4 Fosfor [mg] 2 360,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 suma cukrów prostych [g] 61,5 Woda [g] 1 604,4 Popiół [g] 24,9
	Ruda Śląska D. Polóżniczka	jogurt naturalny 150g Kakao 250ml (MLEKO) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Musli 20g zestaw warzyw 50 g Serek łaciaty 100 g (MLEKO, SOJA)	sok warzywny 200 ml (GLUTEN)	kompot gorzki 250ml (S02) Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet mielony pieczony z indyka 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty czerwonej 150g	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g salata - dodatek Serek do chleba 40g (MLEKO)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 643,7 Energia [kJ] 11 051,9 Białko ogółem [g] 130,5 białko zwierzęce [g] 85,7 białko roślinne [g] 44,8 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 414,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 3 401 Potas [mg] 5 756,6 Wapń [mg] 862,1 Fosfor [mg] 2 456,4 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 suma cukrów prostych [g] 73 Woda [g] 1 411,3 Popiół [g] 24,7
	Ruda Śląska D. Dzieci	jogurt naturalny 150g Kakao 250ml (MLEKO) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Musli 20g zestaw warzyw 50 g Serek łaciaty 100 g (MLEKO, SOJA) salata - dodatek	sok warzywny 200 ml (GLUTEN)	kompot gorzki 250ml (S02) Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet mielony pieczony z indyka 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki gotowane 200g Buraki gotowane 150g	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g salata - dodatek Serek do chleba 40g (MLEKO)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 665,7 Energia [kJ] 11 145,8 Białko ogółem [g] 130 białko zwierzęce [g] 85,7 białko roślinne [g] 44,1 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 418,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 3 632,7 Potas [mg] 5 720,4 Wapń [mg] 836,5 Fosfor [mg] 2 424,8 Błonnik pokarmowy [g] 48,6 suma cukrów prostych [g] 83,2 Woda [g] 1 386,8 Popiół [g] 25

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-09 środa	Ruda Śląska D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bulka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlna 25g (SELER, GORCZYCA) Musli 20g zestaw warzyw 50g ser żółty gouda 40g (MLEKO) salata - dodatek	śliwki 200g	kompot 250ml zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Leczo z kielbasą 350g (GLUTEN) Ryż gotowany 200g		herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) wędlna 25g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g salata - dodatek	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 540,4 Energia [kJ] 9 308 Białko ogółem [g] 99,1 białko zwierzęce [g] 72,9 białko roślinne [g] 81,1 Tłuszcz [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 320,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,9 Sód [mg] 3 280,9 Potas [mg] 3 300,1 Wapń [mg] 893,7 Fosfor [mg] 1 649,4 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 40,2 Woda [g] 1 117,6 Popiół [g] 16,9
	Ruda Śląska D. Latwostrawna	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bulka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlna 25g (SELER, GORCZYCA) Musli 20g pomidor 50g Twaróg krajanka 70g (MLEKO, LAKTOZA) salata - dodatek	Banan 200g	kompot 250ml zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Leczo z kielbasą 350g (GLUTEN) Ryż gotowany 200g		herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlna 25g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g Pasta z białek z koperkiem 60g (JAJA) salata - dodatek	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 543,3 Energia [kJ] 9 811 Białko ogółem [g] 109,9 białko zwierzęce [g] 82,7 białko roślinne [g] 66,9 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 314,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40 Sód [mg] 3 165,3 Potas [mg] 4 022,2 Wapń [mg] 765,3 Fosfor [mg] 1 759,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 73,9 Woda [g] 1 214,3 Popiół [g] 17,9
	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) wędlna 25g (SELER, GORCZYCA) Musli 20g zestaw warzyw 50g Bulka grahamka 65g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) ser żółty gouda 40g (MLEKO) salata - dodatek	śliwki 200g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Leczo z kielbasą 350g (GLUTEN) Ryż gotowany 200g	sok warzywny 200 ml (GLUTEN)	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) zestaw warzyw 50g wędlna 25g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek	Jogurt naturalny 150g	Energia [kcal] 2 686,4 Energia [kJ] 11 060,2 Białko ogółem [g] 109,6 białko zwierzęce [g] 68,5 białko roślinne [g] 41,5 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 412,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,1 Sód [mg] 4 475 Potas [mg] 4 448,4 Wapń [mg] 1 126,8 Fosfor [mg] 2 253,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 suma cukrów prostych [g] 60,3 Woda [g] 1 346,8 Popiół [g] 23,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-09 środa	Ruda Śląska D. Położnicza	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) Musli 20g zestaw warzyw 50g Bułka grahamka 65g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) ser żółty gouda 40g (MLEKO) salata - dodatek	Banan 200g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Leczo z kielbasą 350g (GLUTEN) Ryż gotowany 200g	Baton musli 1szt	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) zestaw warzyw 50g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 3 125,4 Energia [kJ] 12 901,2 Białko ogółem [g] 120,8 białko zwierzęce [g] 68,1 białko roślinne [g] 53,1 Tłuszcz [g] 106,7 Węglowodany ogółem [g] 491,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,2 Sód [mg] 4 001,5 Potas [mg] 4 998,4 Wapń [mg] 1 145,5 Fosfor [mg] 2 599,7 Błonnik pokarmowy [g] 54,6 suma cukrów prostych [g] 73,4 Woda [g] 1 242 Popiół [g] 24,2
	Ruda Śląska D. Dzieci	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) Musli 20g zestaw warzyw 50g Bułka grahamka 65g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) ser żółty gouda 40g (MLEKO) salata - dodatek	Banan 200g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Leczo z kielbasą 350g (GLUTEN) Ryż gotowany 200g	Baton musli 1szt	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) zestaw warzyw 50g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 3 125,4 Energia [kJ] 12 901,2 Białko ogółem [g] 120,8 białko zwierzęce [g] 68,1 białko roślinne [g] 53,1 Tłuszcz [g] 106,7 Węglowodany ogółem [g] 491,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,2 Sód [mg] 4 390 Potas [mg] 4 998,4 Wapń [mg] 1 145,8 Fosfor [mg] 2 599,8 Błonnik pokarmowy [g] 54,6 suma cukrów prostych [g] 73,4 Woda [g] 1 242 Popiół [g] 25,2
	Ruda Śląska D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bulka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g Musli 20g ser mozzarella 50g (MLEKO) salata - dodatek	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	kompot 250ml zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) ziemniaki gotowane 200g Brokuły duszone 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g Pasta z tuńczyka z koperkiem 60g (MLEKO) salata - dodatek	Pudding 150 g	Energia [kcal] 2 632,8 Energia [kJ] 10 289,6 Białko ogółem [g] 117,7 białko zwierzęce [g] 83,8 białko roślinne [g] 73,6 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 336,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,5 Sód [mg] 2 752 Potas [mg] 4 697,4 Wapń [mg] 939,3 Fosfor [mg] 1 992,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 68,3 Woda [g] 1 110,3 Popiół [g] 21,3	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-10 czwartek	Ruda Śląska D. Latwostrawna	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bulka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) Musli 20g ser mozzarella 50g (MLEKO) pomidor 50g salata - dodatek	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	kompot 250ml zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Brokuly duszone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) ziemniaki gotowane 200g		herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pasta z tuńczyka z koperkiem 60g (MLEKO) salata - dodatek	pudding 150 g	Energia [kcal] 2 640,7 Energia [kJ] 11 043,5 Białko ogółem [g] 123,3 białko zwierzęce [g] 82,9 białko roślinne [g] 40,4 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 369,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,5 Sód [mg] 2 995,1 Potas [mg] 4 801,4 Wapń [mg] 942,8 Fosfor [mg] 2 056,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 68,3 Woda [g] 1 095,2 Popiół [g] 21,5
	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) ser mozzarella 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50g Musli 20g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek	Twarożek grani 150g (MLEKO)	kompot gorzki 250ml (S02) zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Brokuly duszone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) ziemniaki gotowane 200g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g Pasta z tuńczyka z koperkiem 60g (MLEKO) salata - dodatek	Twarożek grani 150g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 240,7 Energia [kJ] 9 576 Białko ogółem [g] 113,5 białko zwierzęce [g] 80,6 białko roślinne [g] 32,9 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 291,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 3 202,1 Potas [mg] 4 618,4 Wapń [mg] 851,7 Fosfor [mg] 2 050,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 66,2 Woda [g] 1 152,6 Popiół [g] 22,1
	Ruda Śląska D. Późniczka	Jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) ser mozzarella 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50g Musli 20g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	kompot gorzki 250ml (S02) zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Brokuly duszone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) ziemniaki gotowane 200g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g Pasta z tuńczyka z koperkiem 60g (MLEKO) salata - dodatek	pudding 150 g	Energia [kcal] 2 696,1 Energia [kJ] 11 478,8 Białko ogółem [g] 124,5 białko zwierzęce [g] 82,7 białko roślinne [g] 41,8 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 387,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,8 Sód [mg] 3 354,3 Potas [mg] 5 300,2 Wapń [mg] 982,9 Fosfor [mg] 2 384,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 suma cukrów prostych [g] 90,2 Woda [g] 1 235,3 Popiół [g] 24,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-10 czwartek	Ruda Śląska D. Dzieci	Jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) ser mozzarella 50 g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g Musli 20g wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	kompot gorzki 250ml (S02) zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Brokuły duszone 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) ziemniaki gotowane 200g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g (MLEKO) salata - dodatek	pudding 150 g	Energia [kcal] 2 696,1 Energia [kJ] 11 478,8 Białko ogółem [g] 124,5 białko zwierzęce [g] 82,7 białko roślinne [g] 41,8 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 387,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,8 Sód [mg] 3 354,3 Potas [mg] 5 300,2 Wapń [mg] 982,9 Fosfor [mg] 2 384,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 suma cukrów prostych [g] 90,2 Woda [g] 1 235,3 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,
JĘCZMIEN - JĘCZMIEN,
LAKTOZA - LAKTOZA,
PISTACJE - PISTACJE,
ŚMIETANKA - ŚMIETANKA,
SERWATKA - SERWATKA,
ORZ BRAZYL - ORZECZ BRAZYL,