

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-11 piątek	Ruda Śląska D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Musli 20g Pasta twarogowa z ziołami 70 g (MLEKO) salata - dodatek	Gruszka 200g	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlety ziemniaczane 200g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) surówka z kapusty włoskiej 150g sos pieczarkowy 100 ml (MLEKO, GLUTEN)		herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser topiony 25g zestaw warzyw 50 g wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 370,2 Energia [kJ] 9 624,5 Białko ogółem [g] 99,4 białko zwierzęce [g] 64,4 białko roślinne [g] 44,8 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 349,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,8 Sód [mg] 2 151,4 Potas [mg] 3 706,4 Wapń [mg] 700,1 Fosfor [mg] 1 662,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 51,8 Woda [g] 1 140,3 Popiół [g] 16,1
	Ruda Śląska D. Latwostrawna	jogurt naturalny 150g Herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) Musli 20g zestaw warzyw 50 g Pasta twarogowa z ziołami 70 g (MLEKO) salata - dodatek	Banan 200g	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) ziemniaki gotowane 200g Bukiet jarzyn duszony 150g (ŚMIETANKA)		herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Serek do chleba 40g (MLEKO) pomidor 50g Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 440,9 Energia [kJ] 10 056,1 Białko ogółem [g] 123,5 białko zwierzęce [g] 88,7 białko roślinne [g] 34,8 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 343,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1 Sód [mg] 2 783,1 Potas [mg] 4 658,9 Wapń [mg] 633,8 Fosfor [mg] 1 893,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 77,9 Woda [g] 1 226,8 Popiół [g] 19,8
	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	jogurt naturalny 150g Herbata 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z ziołami 70 g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g Musli 20g wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek	Gruszka 200g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bukiet jarzyn duszony 150g (ŚMIETANKA) ziemniaki gotowane 200g	Mus Antybaton 100g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser topiony 25g zestaw warzyw 50 g wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 804,4 Energia [kJ] 11 345 Białko ogółem [g] 128,6 białko zwierzęce [g] 86,7 białko roślinne [g] 53,6 Tłuszcz [g] 108,7 Węglowodany ogółem [g] 358,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,9 Sód [mg] 3 691,8 Potas [mg] 4 654,2 Wapń [mg] 811,8 Fosfor [mg] 2 362,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 suma cukrów prostych [g] 79,8 Woda [g] 1 277,3 Popiół [g] 25,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-11 piątek	Ruda Śląska D. Położniczka	jogurt naturalny 150g Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z ziołami 70 g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g Musli 20g wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek	Gruszka 200g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlety ziemniaczane 200g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) surówka z kapusty włoskiej 150g sos pieczarkowy 100 ml (MLEKO, GLUTEN)	Mus Antybaton 100g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser topiony 25g zestaw warzyw 50 g wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 816,6 Energia [kJ] 11 550,4 Białko ogółem [g] 112,2 białko zwierzęce [g] 69 białko roślinne [g] 54,9 Tłuszcz [g] 110,3 Węglowodany ogółem [g] 373,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51 Sód [mg] 2 917,4 Potas [mg] 4 469,3 Wapń [mg] 964,5 Fosfor [mg] 2 185,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 suma cukrów prostych [g] 84,7 Woda [g] 1 256 Popiół [g] 22,7
	Ruda Śląska D. Dzieci	jogurt naturalny 150g Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z ziołami 70 g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g Musli 20g wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek	Gruszka 200g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlety ziemniaczane 200g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) surówka z kapusty włoskiej 150g sos pieczarkowy 100 ml (MLEKO, GLUTEN)	Mus Antybaton 100g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser topiony 25g zestaw warzyw 50 g wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 816,6 Energia [kJ] 11 550,4 Białko ogółem [g] 112,2 białko zwierzęce [g] 69 białko roślinne [g] 54,9 Tłuszcz [g] 110,3 Węglowodany ogółem [g] 373,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51 Sód [mg] 2 917,4 Potas [mg] 4 469,3 Wapń [mg] 964,5 Fosfor [mg] 2 185,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 suma cukrów prostych [g] 84,7 Woda [g] 1 256 Popiół [g] 22,7
2024-10-12 sobota	Ruda Śląska D. Podstawowa	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka maślana 50 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) Twarożek waniliowy 70g (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Arbuz 150g Dżem 25g	sok warzywny 200 ml (GLUTEN)	kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron z kurczakiem i warzywami 100g/200g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA)		Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml zestaw warzyw 50 g Pasztecik pieczony 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) salata - dodatek	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 427,1 Energia [kJ] 10 167,9 Białko ogółem [g] 93,3 białko zwierzęce [g] 56,1 białko roślinne [g] 37 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 366 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 2 674,4 Potas [mg] 3 481,1 Wapń [mg] 931,7 Fosfor [mg] 1 530,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 93,6 Woda [g] 1 316,8 Popiół [g] 18

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-12 sobota	Ruda Śląska D. Łatwostrawna	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Kakao 250ml (MLEKO) Bulka maślana 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Arbuz 150g twarożek waniliowy 70g (MLEKO)	sok warzywny 200 ml (GLUTEN)	kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron z kurczakiem i warzywami 100g/200g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA)		Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) zestaw warzyw 50g Serek do chleba z koperkiem 60g (MLEKO) sałata - dodatek	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 519,2 Energia [kJ] 10 553 Białko ogółem [g] 107 białko zwierzęce [g] 68,8 białko roślinne [g] 38 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 366,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 2 692,9 Potas [mg] 3 526,1 Wapń [mg] 980,2 Fosfor [mg] 1 665,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 93,2 Woda [g] 1 357,7 Popiół [g] 18,4
	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyzwajalnych węglowodanów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) serek do chleba 70g (MLEKO) sałata - dodatek	sok warzywny 200 ml (GLUTEN)	kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron z kurczakiem i warzywami 100g/200g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA)	Chipsy z buraka 1 szt.	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml zestaw warzyw 50g Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	Jogurt naturalny 150g	Energia [kcal] 2 451,3 Energia [kJ] 10 254,7 Białko ogółem [g] 106,8 białko zwierzęce [g] 67,5 białko roślinne [g] 39,2 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 388,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 3 107,7 Potas [mg] 4 724,8 Wapń [mg] 1 115,9 Fosfor [mg] 2 092,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 suma cukrów prostych [g] 79,7 Woda [g] 1 264 Popiół [g] 22,8
	Ruda Śląska D. Północnica	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao b/c 250ml (MLEKO) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Serek waniliowy 70g (MLEKO) Nektarynka 150g	sok warzywny 200 ml (GLUTEN)	kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron z kurczakiem i warzywami 100g/200g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA)	Chipsy z buraka 1 szt.	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml zestaw warzyw 50g Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 644,6 Energia [kJ] 11 076,3 Białko ogółem [g] 100 białko zwierzęce [g] 59,9 białko roślinne [g] 40 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 436,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 2 939,2 Potas [mg] 4 928,5 Wapń [mg] 1 128,6 Fosfor [mg] 2 048,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 suma cukrów prostych [g] 121,4 Woda [g] 1 448,9 Popiół [g] 23

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-12 sobota	Ruda Śląska D. Dzieci	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao b/c 250ml (MLEKO) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Serek waniliowy 70 g (MLEKO) Arbuz 150g	sok warzywny 200 ml (GLUTEN)	kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron z kurczakiem i warzywami 100g/200g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA)	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml zestaw warzyw 50 g Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 684,6 Energia [kJ] 11 244,8 Białko ogółem [g] 104,4 białko zwierzęce [g] 59,9 białko roślinne [g] 44,4 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 434,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 3 028,2 Potas [mg] 4 562,5 Wapń [mg] 1 101,1 Fosfor [mg] 2 188,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 103,5 Woda [g] 1 445 Popiół [g] 22,2
2024-10-13 niedziela	Ruda Śląska D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bulka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Kielbasa gotowa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) Musli 20g sałatka jarzynowa 80g sałata - dodatek	Baton musli 1szt	kompot 250ml Zupa rosół z zacierką 350 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Podudzie z kurczaka pieczone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g ziemniaki gotowane 200g		herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, 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] 2 874,1 Energia [kJ] 12 032,7 Białko ogółem [g] 129,4 białko zwierzęce [g] 87,9 białko roślinne [g] 41,4 Tłuszcz [g] 121,9 Węglowodany ogółem [g] 345,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,1 Sód [mg] 3 614,1 Potas [mg] 4 470,3 Wapń [mg] 700,6 Fosfor [mg] 2 166,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 49,3 Woda [g] 1 057,4 Popiół [g] 21,2
2024-10-13 niedziela	Ruda Śląska D. Łatwostrawna	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bulka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Serek do chleba 40g (MLEKO) Musli 20g pomidor 50g Kielbasa gotowa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	Baton musli 1szt	kompot 250ml Zupa rosół z zacierką 350 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Podudzie z kurczaka gotowane 150g sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g ziemniaki gotowane 200g		herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, 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] 2 610,5 Energia [kJ] 10 831,7 Białko ogółem [g] 129,4 białko zwierzęce [g] 89,3 białko roślinne [g] 45 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 334,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,8 Sód [mg] 2 866,3 Potas [mg] 4 259,9 Wapń [mg] 687,4 Fosfor [mg] 2 102,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 50,5 Woda [g] 1 055,7 Popiół [g] 18,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-13 niedziela	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 (ŚMIETANKA) Kielbasa gotowa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) Musli 20g zestaw warzyw 50 g sałatka jarzynowa 80g sałata - dodatek	jabłko 150 g	kompot gorzki 250ml (Ś02) Zupa rosół z zacierką 350 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) surówka z kapusty czerwonej 150g ziemniaki gotowane 200g Podudzie z kurczaka pieczone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	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 wedlina 25g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 729,9 Energia [kJ] 11 630,5 Białko ogółem [g] 123,9 białko zwierzęce [g] 87,7 białko roślinne [g] 36,2 Tłuszcz [g] 117,2 Węglowodany ogółem [g] 332,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,5 Sód [mg] 4 077,6 Potas [mg] 5 304,7 Wapń [mg] 747,9 Fosfor [mg] 2 171,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 suma cukrów prostych [g] 75,1 Woda [g] 1 494,3 Popiół [g] 24,6
	Ruda Śląska D. Poloźniczka	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Kielbasa gotowa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) Musli 20g zestaw warzyw 50 g sałatka jarzynowa 80g sałata - dodatek	Baton musli 1szt	kompot gorzki 250ml (Ś02) Zupa rosół z zacierką 350 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) surówka z kapusty czerwonej 150g ziemniaki gotowane 200g Podudzie z kurczaka pieczone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	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 wedlina 25g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 3 035,9 Energia [kJ] 12 911 Białko ogółem [g] 134,8 białko zwierzęce [g] 87,7 białko roślinne [g] 47,1 Tłuszcz [g] 129,3 Węglowodany ogółem [g] 377,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,7 Sód [mg] 4 196,6 Potas [mg] 5 546,7 Wapń [mg] 812,9 Fosfor [mg] 2 539,3 Błonnik pokarmowy [g] 51 suma cukrów prostych [g] 72,3 Woda [g] 1 374,9 Popiół [g] 26,2
	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) Kielbasa gotowa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) Musli 20g zestaw warzyw 50 g Serek do chleba 40g (MLEKO) sałata - dodatek	Baton musli 1szt	kompot gorzki 250ml (Ś02) Zupa rosół z zacierką 350 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) surówka z kapusty czerwonej 150g ziemniaki gotowane 200g Podudzie z kurczaka pieczone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	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 wedlina 25g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 935,5 Energia [kJ] 12 490,6 Białko ogółem [g] 139,9 białko zwierzęce [g] 95 białko roślinne [g] 45 Tłuszcz [g] 118 Węglowodany ogółem [g] 370,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,4 Sód [mg] 4 151,8 Potas [mg] 5 390,3 Wapń [mg] 828,9 Fosfor [mg] 2 574,9 Błonnik pokarmowy [g] 49 suma cukrów prostych [g] 72,9 Woda [g] 1 348,7 Popiół [g] 25,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-14 poniedziałek	Ruda Śląska D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) bulka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) zestaw warzyw 50g Musli 20g salata - dodatek Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	sok owocowy 200 ml	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO) kompot 250ml Gulasz wieprzowy pieczony 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kasza jęczmienna gotowana 200g surówka z kapusty białej 150g		masło 20g (ŚMIETANKA) ser topiony 25g herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) zestaw warzyw 50g salata - dodatek wędlina 40g (SELER, GORCZYCA)	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 758,2 Energia [kJ] 11 529,5 Białko ogółem [g] 108,3 białko zwierzęce [g] 54,2 białko roślinne [g] 54,1 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 422,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41 Sód [mg] 2 570 Potas [mg] 4 317,6 Wapń [mg] 939,4 Fosfor [mg] 1 994,1 Błonnik pokarmowy [g] 43 suma cukrów prostych [g] 54,9 Woda [g] 1 093,4 Popiół [g] 20,4
	Ruda Śląska D. Latwostrawna	jogurt naturalny 150g Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) bulka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) pomidor 50g Musli 20g salata - dodatek Serek do chleba z koperkiem 60g (MLEKO)	sok owocowy 200 ml	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO) Gulasz wieprzowy gotowany 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kasza jęczmienna gotowana 200g Cukinia duszona 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)		masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) salata - dodatek Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) pomidor 50g Miód 25g (ORZECHY, SEZAM)	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 570 Energia [kJ] 10 573,3 Białko ogółem [g] 92,8 białko zwierzęce [g] 53,3 białko roślinne [g] 40,1 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 496,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1 Sód [mg] 1 786,1 Potas [mg] 3 424,4 Wapń [mg] 702,1 Fosfor [mg] 1 565,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 54,9 Woda [g] 1 042,5 Popiół [g] 15
	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	jogurt naturalny 150g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g salata - dodatek Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	sok warzywny 200 ml	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO) kompot gorzki 250ml (SÓD) Gulasz wieprzowy pieczony 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kasza jęczmienna gotowana 200g surówka z kapusty białej 150g	Gruszka 150g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) Herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50g salata - dodatek ser topiony 50g	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 812 Energia [kJ] 11 757,4 Białko ogółem [g] 110,2 białko zwierzęce [g] 53,9 białko roślinne [g] 56,3 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 432 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,3 Sód [mg] 3 196,9 Potas [mg] 4 928,9 Wapń [mg] 1 065,3 Fosfor [mg] 2 406,4 Błonnik pokarmowy [g] 58,5 suma cukrów prostych [g] 52 Woda [g] 1 234,2 Popiół [g] 24,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-14 poniedziałek	Ruda Śląska D. Położniczka	jogurt naturalny 150g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Musli 20g salata - dodatek Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	sok owocowy 200 ml	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO) kompot gorzki 250ml (S02) Gulasz wieprzowy pieczony 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kasza jęczmienna gotowana 200g surówka z kapusty białej 150g	Gruszka 150g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) Herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50g salata - dodatek ser topiony 50g	kefir 150g	Energia [kcal] 2 840 Energia [kJ] 11 874,4 Białko ogółem [g] 109,5 białko zwierzęce [g] 53,9 białko roślinne [g] 55,6 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 438,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,2 Sód [mg] 3 005,9 Potas [mg] 4 778,9 Wapń [mg] 1 066,3 Fosfor [mg] 2 393,4 Błonnik pokarmowy [g] 57,4 suma cukrów prostych [g] 53,8 Woda [g] 1 229 Popiół [g] 23,7
	Ruda Śląska D. Dzieci	jogurt naturalny 150g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Musli 20g salata - dodatek Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	sok owocowy 200 ml	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO) kompot gorzki 250ml (S02) Gulasz wieprzowy pieczony 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kasza jęczmienna gotowana 200g surówka z kapusty białej 150g	Gruszka 150g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) Herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50g salata - dodatek ser topiony 50g	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 849 Energia [kJ] 11 915,4 Białko ogółem [g] 109,8 białko zwierzęce [g] 54,1 białko roślinne [g] 55,7 Tłuszcz [g] 95,3 Węglowodany ogółem [g] 442,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,9 Sód [mg] 3 014,9 Potas [mg] 4 835,9 Wapń [mg] 1 097,3 Fosfor [mg] 2 416,4 Błonnik pokarmowy [g] 57,7 suma cukrów prostych [g] 57,1 Woda [g] 1 225,4 Popiół [g] 24
	Ruda Śląska D. Podstawowa	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bulka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) Serek kanapkowy naturalny 70g (MLEKO) Banan 150g Dżem 25g	sok warzywny 200 ml (GLUTEN)	kompot 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gotówki bez zawijania w sosie pomidorowym 150g/80ml (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki gotowane 200g		herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g salata - dodatek Jajko gotowane 1 szt. (JAJA)	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 586,9 Energia [kJ] 10 754 Białko ogółem [g] 109,7 białko zwierzęce [g] 75,8 białko roślinne [g] 33,9 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 347,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45 Sód [mg] 2 436,1 Potas [mg] 4 980 Wapń [mg] 931,8 Fosfor [mg] 1 837,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 80,4 Woda [g] 1 448,6 Popiół [g] 20,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-15 wtorek	Ruda Śląska D. Łatwostrawna	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) bulka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (SMIETANKA) Serek kanapkowy naturalny 70 g (MLEKO) Banan 150 g Dżem 25g	sok warzywny 200 ml (GLUTEN)	kompot 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 150g/80ml (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO) ziemniaki gotowane 200g		herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Twaróg chudy 40g (MLEKO) pomidor 50g sałata - dodatek wędlna 40g (SELER, GORCZYCA)	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 528 Energia [kJ] 10 580,6 Białko ogółem [g] 109,3 białko zwierzęce [g] 74,3 białko roślinne [g] 35 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 348,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,2 Sód [mg] 2 432,4 Potas [mg] 4 950,6 Wapń [mg] 918,2 Fosfor [mg] 1 749,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 81,5 Woda [g] 1 404 Popiół [g] 19,9
	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) Serek kanapkowy naturalny 70 g (MLEKO) wędlna 25 g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	sok warzywny 200 ml (GLUTEN)	kompot gorzki 250ml (S02) zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 150g/80ml (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO) ziemniaki gotowane 200g	Twarożek grani 150 g (MLEKO)	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) wędlna 25 g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Jajko gotowane 1 szt. (JAJA)	Jogurt naturalny 150g	Energia [kcal] 2 319,5 Energia [kJ] 9 625,5 Białko ogółem [g] 112,5 białko zwierzęce [g] 81,2 białko roślinne [g] 31,4 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 295,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,8 Sód [mg] 2 862,8 Potas [mg] 4 884,6 Wapń [mg] 955,5 Fosfor [mg] 2 188,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 54,3 Woda [g] 1 381,9 Popiół [g] 21,5
	Ruda Śląska D. Położnicza	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Bulka maślana 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (SMIETANKA) Serek kanapkowy naturalny 70 g (MLEKO) Dżem 25g Banan 150 g Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA)	sok warzywny 200 ml (GLUTEN)	kompot gorzki 250ml (S02) zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 150g/80ml (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO) ziemniaki gotowane 200g	Pudding 150 g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) wędlna 25 g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Jajko gotowane 1 szt. (JAJA)	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 650,9 Energia [kJ] 11 018,1 Białko ogółem [g] 111,8 białko zwierzęce [g] 77,9 białko roślinne [g] 34 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 362,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,6 Sód [mg] 2 572,4 Potas [mg] 5 290,3 Wapń [mg] 1 022,5 Fosfor [mg] 2 058,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 94,6 Woda [g] 1 534,7 Popiół [g] 21,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-15 wtorek	Ruda Śląska D. Dzieci	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Serek kanapkowy naturalny 70 g (MLEKO) Dżem 25g Banan 150 g Bułka maślana 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	sok warzywny 200 ml (GLUTEN)	kompot gorzki 250ml (S02) zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 150g/80ml (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO) ziemniaki gotowane 200g	pudding 150 g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Jajko gotowane 1 szt. (JAJA)	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 650,9 Energia [kJ] 11 018,1 Białko ogółem [g] 111,8 białko zwierzęce [g] 77,9 białko roślinne [g] 34 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 362,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,6 Sód [mg] 2 572,4 Potas [mg] 5 290,3 Wapń [mg] 1 022,5 Fosfor [mg] 2 058,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 94,6 Woda [g] 1 534,7 Popiół [g] 21,7
2024-10-16 środa	Ruda Śląska D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g sałata - dodatek ser żółty gouda 25 g (MLEKO)	Baton musli 1szt	zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot 250ml Kluski gotowane z mięsem i maselkiem 250 g (SELER, SMIETANKA) Kapusta kiszona gotowana 150g (GLUTEN)		Pieczywo pszenne krojone 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g herbata 250ml sałata - dodatek wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 619,3 Energia [kJ] 10 235,8 Białko ogółem [g] 108,8 białko zwierzęce [g] 73,3 białko roślinne [g] 75,3 Tłuszcz [g] 107 Węglowodany ogółem [g] 304,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,5 Sód [mg] 3 203,7 Potas [mg] 4 235,7 Wapń [mg] 905,5 Fosfor [mg] 1 904,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 49,2 Woda [g] 979,4 Popiół [g] 21,8
	Ruda Śląska D. Łatwostrawna	jogurt naturalny 150g Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g Serek do chleba 40g (MLEKO) Pomidor 50g	Baton musli 1szt	zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot 250ml Kluski gotowane z mięsem i maselkiem 250 g (SELER, SMIETANKA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g		Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) pomidor 50g herbata 250ml Twaróg chudy 40g (MLEKO) sałata - dodatek Pasta mięsna z warzywami 60g (SELER)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 589,5 Energia [kJ] 10 837,5 Białko ogółem [g] 108,1 białko zwierzęce [g] 65,7 białko roślinne [g] 42,4 Tłuszcz [g] 103,7 Węglowodany ogółem [g] 342,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,7 Sód [mg] 2 702,1 Potas [mg] 4 327,9 Wapń [mg] 1 785 Fosfor [mg] 1 904,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 52,6 Woda [g] 1 006,1 Popiół [g] 19,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-16 środa	Ruda Śląska D. z ogr. latwoprzyswajalnych węglowodanów	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ZYTO) sałata - dodatek ser żółty gouda 25 g (MLEKO)	jabłko 150 g	zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (S02) Kluski gotowane z mięsem i masłem 250 g (SELER, SMIETANKA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g	Salatka jarzynowa wegetariańska 100 g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g Herbata b/c 250ml sałata - dodatek wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 747,4 Energia [kJ] 11 494,9 Białko ogółem [g] 115,3 białko zwierzęce [g] 72,5 białko roślinne [g] 42,7 Tłuszcz [g] 115,3 Węglowodany ogółem [g] 360,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,6 Sód [mg] 3 904,7 Potas [mg] 4 924,7 Wapń [mg] 948,2 Fosfor [mg] 2 196 Błonnik pokarmowy [g] 49,6 suma cukrów prostych [g] 53,2 Woda [g] 1 260,9 Popiół [g] 24,6
	Ruda Śląska D. Polóżnica	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ZYTO) sałata - dodatek ser żółty gouda 25 g (MLEKO)	Baton musli 1szt	zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (S02) Kluski gotowane z mięsem i masłem 250 g (SELER, SMIETANKA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g	Herbatniki 1 szt	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g Herbata b/c 250ml sałata - dodatek wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 3 298,4 Energia [kJ] 13 802,4 Białko ogółem [g] 131,5 białko zwierzęce [g] 73,5 białko roślinne [g] 57,9 Tłuszcz [g] 121,9 Węglowodany ogółem [g] 470,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,4 Sód [mg] 4 242,7 Potas [mg] 5 037,7 Wapń [mg] 1 021,2 Fosfor [mg] 2 651,5 Błonnik pokarmowy [g] 55,1 suma cukrów prostych [g] 83 Woda [g] 1 075,7 Popiół [g] 26,3
	Ruda Śląska D. Dzieci	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ZYTO) sałata - dodatek ser żółty gouda 25 g (MLEKO)	Baton musli 1szt	zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (S02) Kluski gotowane z mięsem i masłem 250 g (SELER, SMIETANKA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g	Herbatniki 1 szt	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g Herbata b/c 250ml sałata - dodatek wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 3 298,4 Energia [kJ] 13 802,4 Białko ogółem [g] 131,5 białko zwierzęce [g] 73,5 białko roślinne [g] 57,9 Tłuszcz [g] 121,9 Węglowodany ogółem [g] 470,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,4 Sód [mg] 4 242,7 Potas [mg] 5 037,7 Wapń [mg] 1 021,2 Fosfor [mg] 2 651,5 Błonnik pokarmowy [g] 55,1 suma cukrów prostych [g] 83 Woda [g] 1 075,7 Popiół [g] 26,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-17 czwartek	Ruda Śląska D. Podstawowa	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bulka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJA) zestaw warzyw 50 g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek	Gruszka 1 szt.	zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot 250ml Filet z kurczaka pieczony 100g ziemniaki gotowane 200g Buraki gotowane 150g		Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek herbata 250ml zestaw warzyw 50 g ser żółty gouda 25 g (MLEKO)	Koktajl bananowy b/c 150 g	Energia [kcal] 2 313,8 Energia [kJ] 9 601,2 Białko ogółem [g] 111 białko zwierzęce [g] 80,7 białko roślinne [g] 30,2 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 316,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 3 347,3 Potas [mg] 4 611,6 Wapń [mg] 1 029,7 Fosfor [mg] 1 882,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 66,6 Woda [g] 1 450,2 Popiół [g] 21,2
	Ruda Śląska D. Łatwostrawna	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bulka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) salata - dodatek Miód 25g (ORZECHY, SEZAM)	Gruszka 1 szt.	zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot 250ml Filet z kurczaka duszony 100g ziemniaki gotowane 200g Buraki gotowane 150g		Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) salata - dodatek herbata 250ml wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g Twaróg chudy 40g (MLEKO)	Koktajl bananowy b/c 150 g	Energia [kcal] 2 244,3 Energia [kJ] 9 383,4 Białko ogółem [g] 104,9 białko zwierzęce [g] 73,6 białko roślinne [g] 31,1 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 332,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 3 122,6 Potas [mg] 4 604,2 Wapń [mg] 811,2 Fosfor [mg] 1 679,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 68 Woda [g] 1 393,7 Popiół [g] 19,8
	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) salata - dodatek Jajko gotowane 1 szt. (JAJA)	Gruszka 1 szt.	zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (S02) Filet z kurczaka pieczony 100g ziemniaki gotowane 200g Brokuły duszone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	Chipsy jabłkowe 1 szt.	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek Herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g ser żółty gouda 25 g (MLEKO)	Koktajl bananowy b/c 150 g	Energia [kcal] 2 415,9 Energia [kJ] 10 026,9 Białko ogółem [g] 112,4 białko zwierzęce [g] 75,4 białko roślinne [g] 36,9 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 373,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 3 231,2 Potas [mg] 5 661,5 Wapń [mg] 956,2 Fosfor [mg] 2 204 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 suma cukrów prostych [g] 65,3 Woda [g] 1 397,7 Popiół [g] 24,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-17 czwartek	Ruda Śląska D. Położniczka	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) salata - dodatek Jajko gotowane 1 szt. (JAJA)	Gruszka 1 szt.	zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (ŚO2) Filet z kurczaka pieczony 100g ziemniaki gotowane 200g Buraki gotowane 150g	biszkopty mamutki 1 paczka b/c	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek Herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50g ser żółty gouda 25g (MLEKO)	Koktajl bananowy b/c 150g	Energia [kcal] 2 412,4 Energia [kJ] 10 012 Białko ogółem [g] 115,8 białko zwierzęce [g] 81 białko roślinne [g] 34,7 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 339,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4 Sód [mg] 3 696,2 Potas [mg] 4 952,2 Wapń [mg] 950,4 Fosfor [mg] 2 178,8 Błonnik pokarmowy [g] 40 suma cukrów prostych [g] 60,1 Woda [g] 1 424,6 Popiół [g] 23,5
	Ruda Śląska D. Dzieci	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) salata - dodatek Jajko gotowane 1 szt. (JAJA)	Gruszka 1 szt.	zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (ŚO2) Filet z kurczaka pieczony 100g ziemniaki gotowane 200g Buraki gotowane 150g	biszkopty mamutki 1 paczka b/c	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek Herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50g ser żółty gouda 25g (MLEKO)	Koktajl bananowy b/c 150g	Energia [kcal] 2 412,4 Energia [kJ] 10 012 Białko ogółem [g] 115,8 białko zwierzęce [g] 81 białko roślinne [g] 34,7 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 339,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4 Sód [mg] 3 696,2 Potas [mg] 4 952,2 Wapń [mg] 950,4 Fosfor [mg] 2 178,8 Błonnik pokarmowy [g] 40 suma cukrów prostych [g] 60,1 Woda [g] 1 424,6 Popiół [g] 23,5
2024-10-18 piątek	Ruda Śląska D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) Bułka kajzerka pszenna 45g (ŻYTO, PSZENICA) Musli 20g zestaw warzyw 80g Twaróg krajanka 40g (MLEKO, LAKTOZA)	sok owocowy 200 ml	kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (SELER) Kotlet rybny pieczony 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g		herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g salata - dodatek ser mozzarella 40g (MLEKO)	Pudding 150g	Energia [kcal] 2 273 Energia [kJ] 9 498,2 Białko ogółem [g] 99,8 białko zwierzęce [g] 60,6 białko roślinne [g] 39,2 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 339,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 3 516,2 Potas [mg] 4 631,6 Wapń [mg] 915,3 Fosfor [mg] 1 719,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 64 Woda [g] 1 336,6 Popiół [g] 22,3

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Ruda Śląska D. Łatwostrawna	jogurt naturalny 150g Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 45 g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Musli 20g Pomidor 50g Twaróg krajanka 40 g (MLEKO, LAKTOZA)	sok owocowy 200 ml	kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (SELER) Pulpet rybny gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, PSZENICA) ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g		herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g ser mozzarella 40 g (MLEKO)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 309,2 Energia [kJ] 9 659,8 Białko ogółem [g] 101,2 białko zwierzęce [g] 60,6 białko roślinne [g] 40,6 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 354,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 Sód [mg] 2 840,8 Potas [mg] 4 214,9 Wapń [mg] 902,8 Fosfor [mg] 1 782,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 60,7 Woda [g] 1 198,3 Popiół [g] 19,1
Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	jogurt naturalny 150g Herbata 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) Musli 20g zestaw warzyw 50 g Twaróg krajanka 40 g (MLEKO, LAKTOZA) sałata - dodatek	sok warzywny 200 ml (GLUTEN)	kompot gorzki 250ml (S02) Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (SELER) Kotlet rybny pieczony 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g	śliwki 150g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek ser mozzarella 40 g (MLEKO)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 273,7 Energia [kJ] 9 503 Białko ogółem [g] 111 białko zwierzęce [g] 69,6 białko roślinne [g] 41,4 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 343,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 3 976,7 Potas [mg] 5 156,9 Wapń [mg] 778,4 Fosfor [mg] 2 048,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 suma cukrów prostych [g] 61,7 Woda [g] 1 333,5 Popiół [g] 25
Ruda Śląska D. Późniczka	jogurt naturalny 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) 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 z czerwonej soczewicy 350ml (SELER) Kotlet rybny pieczony 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g	Banan 150 g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek ser mozzarella 40 g (MLEKO)	Pudding 150 g	Energia [kcal] 2 445,9 Energia [kJ] 10 224,2 Białko ogółem [g] 105,6 białko zwierzęce [g] 63,8 białko roślinne [g] 41,8 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 382,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Sód [mg] 3 909,2 Potas [mg] 5 663,9 Wapń [mg] 1 063,7 Fosfor [mg] 2 125,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 suma cukrów prostych [g] 82,6 Woda [g] 1 540,7 Popiół [g] 26,6

2024-10-18 piątek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-18 piątek	Ruda Śląska D. Dzieci	jogurt naturalny 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (AJAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) Musli 20g zestaw warzyw 50 g Twaróg krajanka 40 g (MLEKO, LAKTOZA) salata - dodatek	sok owocowy 200 ml	kompot gorzki 250ml (S02) Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (SELER) Kotlet rybny pieczony 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g	Banan 150 g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (AJAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g salata - dodatek ser mozzarella 40 g (MLEKO)	pudding 150 g	Energia [kcal] 2 445,9 Energia [kJ] 10 224,2 Białko ogółem [g] 105,6 białko zwierzęce [g] 63,8 białko roślinne [g] 41,8 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 382,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Sód [mg] 3 909,2 Potas [mg] 5 663,9 Wapń [mg] 1 063,7 Fosfor [mg] 2 125,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 suma cukrów prostych [g] 82,6 Woda [g] 1 540,7 Popiół [g] 26,6
2024-10-19 sobota	Ruda Śląska D. Podstawowa	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka maślana 50 g (MLEKO, GLUTEN, AJAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) twarożek waniliowy 70g (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) jabłko 150 g Dżem 25g	sok warzywny 200 ml (GLUTEN)	kompot 250ml zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Kaszotto warzywno-drobno we 300g (GLUTEN, SELER)		Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml Ogórek kiszony 50g Paszet pieczony 70g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) salata - dodatek	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 501,8 Energia [kJ] 10 479,7 Białko ogółem [g] 103,5 białko zwierzęce [g] 68,3 białko roślinne [g] 35,3 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 354,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6 Sód [mg] 3 108,8 Potas [mg] 4 091,9 Wapń [mg] 928,4 Fosfor [mg] 1 714,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 92,8 Woda [g] 1 437,4 Popiół [g] 19,8
	Ruda Śląska D. Latwostrawna	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Kakao 250ml (MLEKO) Bułka maślana 50 g (MLEKO, GLUTEN, AJAJA, SEZAM) jabłko 150 g twarożek waniliowy 70g (MLEKO)	sok warzywny 200 ml	kompot 250ml zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Kaszotto warzywno-drobno we 300g (GLUTEN, SELER)		Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, AJAJA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g Serek do chleba z koperkiem 60 g (MLEKO) salata - dodatek	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 393,9 Energia [kJ] 10 027,8 Białko ogółem [g] 106,9 białko zwierzęce [g] 71,8 białko roślinne [g] 35,1 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 351,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4 Sód [mg] 2 354 Potas [mg] 4 030,9 Wapń [mg] 958,8 Fosfor [mg] 1 728,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 93,2 Woda [g] 1 470,5 Popiół [g] 17,8

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-10-19 sobota	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao b/c 250ml (MLEKO) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Serek do chleba 40g (MLEKO) salata - dodatek	sok warzywny 200 ml (GLUTEN)	kompot 250ml zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Kaszotto warzywno-drobno we 300g (GLUTEN, SELER)	Pomarańcza 150 g	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) salata - dodatek	Jogurt naturalny 150g	Energia [kcal] 2 307,3 Energia [kJ] 9 651,5 Białko ogółem [g] 112 białko zwierzęce [g] 76,1 białko roślinne [g] 35,9 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 324,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,6 Sód [mg] 3 654,3 Potas [mg] 4 849,9 Wapń [mg] 1 074,9 Fosfor [mg] 2 189,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 suma cukrów prostych [g] 68,9 Woda [g] 1 485,6 Popiół [g] 23,3
	Ruda Śląska D. Polóżnicza	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) Kakao b/c 250ml (MLEKO) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g twarożek waniliowy 70g (MLEKO) salata - dodatek	sok warzywny 200 ml (GLUTEN)	kompot 250ml zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Kaszotto warzywno-drobno we 300g (GLUTEN, SELER)	Pomarańcza 150 g	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) salata - dodatek	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 507,1 Energia [kJ] 10 500,2 Białko ogółem [g] 108,1 białko zwierzęce [g] 70,6 białko roślinne [g] 37,6 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 367,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,7 Sód [mg] 3 025,8 Potas [mg] 5 004,2 Wapń [mg] 1 121,3 Fosfor [mg] 2 209,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 96,7 Woda [g] 1 623,8 Popiół [g] 22,4
	Ruda Śląska D. Dzieci	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO) 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) serek do chleba 70 g (MLEKO) salata - dodatek	sok warzywny 200 ml (GLUTEN)	kompot 250ml zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Kaszotto warzywno-drobno we 300g (GLUTEN, SELER)	Pomarańcza 150 g	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) salata - dodatek	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 431 Energia [kJ] 10 176,5 Białko ogółem [g] 112,3 białko zwierzęce [g] 76,5 białko roślinne [g] 35,8 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 344,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6 Sód [mg] 3 581,6 Potas [mg] 4 921,9 Wapń [mg] 1 108,8 Fosfor [mg] 2 203,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 suma cukrów prostych [g] 89,3 Woda [g] 1 622,5 Popiół [g] 23,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-20 niedziela	Ruda Śląska D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bulka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Kielbasa gotowa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) Musli 20g zestaw warzyw 50 g Ser żółty 25 g (MLEKO) salata - dodatek	Mandarynka 150g	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Podudzie z kurczaka pieczone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) surówka z ogórka kiszzonego 150g ziemniaki gotowane 200g		herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Paprykarz 50g zestaw warzyw 50 g wedlina 25g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 374,3 Energia [kJ] 9 937,5 Białko ogółem [g] 117,9 białko zwierzęce [g] 87,9 białko roślinne [g] 30 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 293,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,7 Sód [mg] 4 369,8 Potas [mg] 4 300 Wapń [mg] 868,4 Fosfor [mg] 1 846,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 57 Woda [g] 1 327 Popiół [g] 22
	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) Kielbasa gotowa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) Musli 20g pomidor 50g Twaróg chudy 40g (MLEKO) salata - dodatek	Mandarynka 150g	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Podudzie z kurczaka gotowane 150g Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SMIETANKA) ziemniaki gotowane 200g		herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Dżem 25g Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) pomidor 50g wedlina 40g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 359,9 Energia [kJ] 9 778,4 Białko ogółem [g] 119,3 białko zwierzęce [g] 87,6 białko roślinne [g] 36,6 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 307 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,4 Sód [mg] 2 890,7 Potas [mg] 4 540,5 Wapń [mg] 717,7 Fosfor [mg] 1 779,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 62,9 Woda [g] 1 309,4 Popiół [g] 17,5
	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) Kielbasa gotowa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) Musli 20g zestaw warzyw 50 g Ser żółty 25 g (MLEKO) salata - dodatek	Mandarynka 150g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) surówka z ogórka kiszzonego 150g ziemniaki gotowane 200g Podudzie z kurczaka pieczone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	kefir 150 g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) Paprykarz 50g zestaw warzyw 50 g wedlina 25g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 413,6 Energia [kJ] 10 099,3 Białko ogółem [g] 122,7 białko zwierzęce [g] 91,1 białko roślinne [g] 31,7 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 303 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,1 Sód [mg] 4 758,5 Potas [mg] 4 839,8 Wapń [mg] 998,4 Fosfor [mg] 2 222,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 58 Woda [g] 1 467,7 Popiół [g] 25,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-20 niedziela	Ruda Śląska D. Położniczka	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) Kielbasa gotowa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) Musli 20g zestaw warzyw 50 g Ser żółty 25 g (MLEKO) salata - dodatek	Mandarynka 150g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SMIETANKA) ziemniaki gotowane 200g Podudzie z kurczaka pieczone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	Baton musli 1szt	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) Paprykarz 50g zestaw warzyw 50 g wedlina 25g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 770,7 Energia [kJ] 11 593,9 Białko ogółem [g] 131,3 białko zwierzęce [g] 87,7 białko roślinne [g] 43,7 Tłuszcz [g] 104,7 Węglowodany ogółem [g] 375,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,6 Sód [mg] 4 028 Potas [mg] 5 463,5 Wapń [mg] 996,8 Fosfor [mg] 2 546,3 Błonnik pokarmowy [g] 52,1 suma cukrów prostych [g] 58,7 Woda [g] 1 387,7 Popiół [g] 24,7
	Ruda Śląska D. Dzieci	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) Kielbasa gotowa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) Musli 20g zestaw warzyw 50 g ser żółty gouda 25 g (MLEKO) salata - dodatek	Mandarynka 150g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SMIETANKA) ziemniaki gotowane 200g Podudzie z kurczaka pieczone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	Baton musli 1szt	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) Paprykarz 50g zestaw warzyw 50 g wedlina 25g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 770,7 Energia [kJ] 11 593,9 Białko ogółem [g] 131,3 białko zwierzęce [g] 87,7 białko roślinne [g] 43,7 Tłuszcz [g] 104,7 Węglowodany ogółem [g] 375,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,6 Sód [mg] 4 028 Potas [mg] 5 463,5 Wapń [mg] 996,8 Fosfor [mg] 2 546,3 Błonnik pokarmowy [g] 52,1 suma cukrów prostych [g] 58,7 Woda [g] 1 387,7 Popiół [g] 24,7
2024-10-21 poniedziałek	Ruda Śląska D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) ser żółty gouda 25 g (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) bulka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) zestaw warzyw 50 g Musli 20g salata - dodatek Pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	drożdżowka 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO)	zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot 250ml Indyk pieczony 100g ziemniaki gotowane 200g Kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN) sos pietruszkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN)	masło 20g (SMIETANKA) ser topiony 25g herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) zestaw warzyw 50 g salata - dodatek wedlina 40g (SELER, GORCZYCA)	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 439,4 Energia [kJ] 10 121,8 Białko ogółem [g] 111,1 białko zwierzęce [g] 75,7 białko roślinne [g] 35,5 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 334,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6 Sód [mg] 3 034,2 Potas [mg] 4 250,3 Wapń [mg] 1 030,2 Fosfor [mg] 1 956,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 56,8 Woda [g] 1 228,9 Popiół [g] 20	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-21 poniedziałek	Ruda Śląska D. Łatwostrawna	jogurt naturalny 150g Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Twaróg chudy 40g (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) bulka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) pomidor 50g Musli 20g salata - dodatek Pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	drożdżowka 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO)	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 (ŻYTO, PSZENICA) salata - dodatek Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) pomidor 50g Miód 25g (ORZECZY, SEZAM)	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 366,2 Energia [kJ] 9 649,3 Białko ogółem [g] 99,9 białko zwierzęce [g] 64,1 białko roślinne [g] 36,4 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 450,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6 Sód [mg] 2 299,8 Potas [mg] 4 141,4 Wapń [mg] 747,9 Fosfor [mg] 1 660,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 57,7 Woda [g] 1 171,2 Popiół [g] 16,9
	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	jogurt naturalny 150g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 25 g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g salata - dodatek Pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (S02) Indyk pieczony 100g ziemniaki gotowane 200g sos pietruszkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN) Kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN)	Kiwi 150g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) Herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g salata - dodatek ser topiony 50g	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 336,1 Energia [kJ] 9 897,6 Białko ogółem [g] 106,1 białko zwierzęce [g] 73 białko roślinne [g] 33 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 322,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,4 Sód [mg] 3 335,2 Potas [mg] 4 994,6 Wapń [mg] 1 149,5 Fosfor [mg] 2 312,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 suma cukrów prostych [g] 71,3 Woda [g] 1 438,7 Popiół [g] 23,7
	Ruda Śląska D. Położnicza	jogurt naturalny 150g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 25 g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g salata - dodatek Pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	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) Kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN)	Kiwi 150g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) Herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g salata - dodatek ser topiony 50g	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 551,1 Energia [kJ] 10 590,6 Białko ogółem [g] 113,1 białko zwierzęce [g] 75,4 białko roślinne [g] 37,6 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 356,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,9 Sód [mg] 3 474,2 Potas [mg] 5 028,6 Wapń [mg] 1 182,5 Fosfor [mg] 2 388,5 Błonnik pokarmowy [g] 42 suma cukrów prostych [g] 55 Woda [g] 1 406 Popiół [g] 24,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-21 poniedziałek	Ruda Śląska D. Dzieci	jogurt naturalny 150g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, 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 koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	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) Kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN)	Kiwi 150g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, 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] 2 551,1 Energia [kJ] 10 590,6 Białko ogółem [g] 113,1 białko zwierzęce [g] 75,4 białko roślinne [g] 37,6 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 356,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,9 Sód [mg] 3 474,2 Potas [mg] 5 028,6 Wapń [mg] 1 182,5 Fosfor [mg] 2 388,5 Błonnik pokarmowy [g] 42 suma cukrów prostych [g] 55 Woda [g] 1 406 Popiół [g] 24,1

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,