

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-22 wtorek	Ruda Śląska D. Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem 250 ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) Twaróg chudy 40g (MLEKO) Banan 200g Dżem 50g (S02)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kaszanka pieczona z cebulką 300g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty kiszzonej 150g		herbata 250ml Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 50g Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt. (JAJA)	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 925,4 Energia [kJ] 12 178,2 Białko ogółem [g] 107,9 białko zwierzęce [g] 67,8 białko roślinne [g] 40,1 Tłuszcz [g] 101,2 Węglowodany ogółem [g] 424,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,7 Sód [mg] 4 380,1 Potas [mg] 5 090,5 Wapń [mg] 922,7 Fosfor [mg] 1 771,6 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 101,1 Woda [g] 1 547,6 Popiół [g] 25,7
	Ruda Śląska D. Ławostrawna	Zupa mleczna z ryżem 250 ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) Twaróg chudy 40g (MLEKO) Banan 200g Dżem 50g (S02)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pieczeń rzymska 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g ziemniaki gotowane 200g sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA)		herbata 250ml Baton pszenny 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) Ser capresi 20 g pomidor 50g sałata - dodatek wędlina 40g (GLUTEN, JAJA)	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 739,7 Energia [kJ] 11 478,6 Białko ogółem [g] 105,4 białko zwierzęce [g] 65,2 białko roślinne [g] 40,2 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 421,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 3 405,3 Potas [mg] 4 994,2 Wapń [mg] 899,3 Fosfor [mg] 1 676,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 97,1 Woda [g] 1 485,5 Popiół [g] 21,5
	Ruda Śląska D. z ogr. ławoprzyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem 250 ml (MLEKO) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) sałata - dodatek Pomidor 50g Pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Twaróg chudy 40g (MLEKO)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN, JAJA)	kompot gorzki 250ml (S02) zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pieczeń rzymska 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kapusty kiszzonej 150g ziemniaki gotowane 200g sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Fit rolls gryczane 20 g	Herbata b/c 250ml masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 50g Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt. (JAJA) Pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)	Jogurt naturalny 150g	Energia [kcal] 2 717,5 Energia [kJ] 11 300,5 Białko ogółem [g] 124,2 białko zwierzęce [g] 86,9 białko roślinne [g] 37,2 Tłuszcz [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 380,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,5 Sód [mg] 4 950,4 Potas [mg] 5 261,3 Wapń [mg] 954,9 Fosfor [mg] 2 353 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 suma cukrów prostych [g] 62,3 Woda [g] 1 486,4 Popiół [g] 25,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-22 wtorek	Ruda Śląska D. Położnicza	Zupa mleczna z ryżem 250 ml (MLEKO) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) Musli 20g Dżem 50g (S02) Banan 200g Pieczywo pszenne 130 g (ŻYTO, PSZENICA) Twaróg chudy 40g (MLEKO)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN, JAJA)	kompot gorzki 250ml (S02) zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pieczeń rzymska 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kapusty kiszzonej 150g ziemniaki gotowane 200g sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Fit rolls gryczane 20 g	Herbata b/c 250ml masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 50g Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJA) Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA)	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 809,7 Energia [kJ] 11 692,8 Białko ogółem [g] 113,1 białko zwierzęce [g] 74,4 białko roślinne [g] 38,7 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 433,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,4 Sód [mg] 4 003,1 Potas [mg] 5 480,4 Wapń [mg] 975,2 Fosfor [mg] 2 052,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 98,2 Woda [g] 1 564,8 Popiół [g] 25,3
	Ruda Śląska D. Dzieci	Zupa mleczna z ryżem 250 ml (MLEKO) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 50g (S02) Banan 200g Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Twaróg chudy 40g (MLEKO)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN, JAJA)	kompot gorzki 250ml (S02) zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pieczeń rzymska 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kapusty kiszzonej 150g ziemniaki gotowane 200g sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Fit rolls gryczane 20 g	Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 50g Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJA)	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 936,5 Energia [kJ] 12 222,3 Białko ogółem [g] 114,2 białko zwierzęce [g] 73,9 białko roślinne [g] 40,3 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 452,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,6 Sód [mg] 4 069,6 Potas [mg] 5 328,2 Wapń [mg] 932,4 Fosfor [mg] 1 934,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 104,1 Woda [g] 1 571,3 Popiół [g] 24,9
	Ruda Śląska D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Pieczywo pszenne krojone 80 g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Papryka świeża 50g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g Sałata 10 g ser żółty gouda 25 g (MLEKO)	Mandarynka 200g	zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot 250ml Kotlet z jaj 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty włoskiej 150g		Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Ogórek kiszony 50g herbata 250ml Sałata 10 g Twaróg krajanka 40 g (MLEKO, LAKTOZA)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 663,9 Energia [kJ] 11 003,8 Białko ogółem [g] 125,1 białko zwierzęce [g] 89,3 białko roślinne [g] 35,8 Tłuszcz [g] 106,7 Węglowodany ogółem [g] 332,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,5 Sód [mg] 4 957,9 Potas [mg] 4 423,2 Wapń [mg] 1 055,8 Fosfor [mg] 2 083,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 60 Woda [g] 1 324,5 Popiół [g] 22,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-23 środa	Ruda Śląska D. Ławostrawna	Jogurt owocowy 150g Pieczywo pszenne krojone 80 g (ZYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g Pomidor 50g Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA)	Mandarynka 200g	zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot 250ml Filet z kurczaka duszony 100g sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty włoskiej 150g		Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) pomidor 50g herbata 250ml wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g Twaróg krajanka 40 g (MLEKO, LAKTOZA)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 535,6 Energia [kJ] 10 618,7 Białko ogółem [g] 121,7 białko zwierzęce [g] 86,2 białko roślinne [g] 35,5 Tłuszcz [g] 99,7 Węglowodany ogółem [g] 318,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,9 Sód [mg] 4 342,4 Potas [mg] 4 820,5 Wapń [mg] 788 Fosfor [mg] 1 847,7 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 60,8 Woda [g] 1 270,9 Popiół [g] 20,4
	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Papryka świeża 50g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g Bułka grahamka 65 g (GLUTEN, JAJA, ZYTO) Sałata 10 g ser żółty gouda 25 g (MLEKO)	Mandarynka 200g	zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (S02) Kotlet z jaj 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty włoskiej 150g	Jogurt naturalny 150g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Twaróg krajanka 40 g (MLEKO, LAKTOZA) Ogórek kiszony 50g Herbata b/c 250ml Sałata 10 g wędlina 40g (GLUTEN, JAJA)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 908,6 Energia [kJ] 12 026,5 Białko ogółem [g] 136 białko zwierzęce [g] 92,8 białko roślinne [g] 43,2 Tłuszcz [g] 111,5 Węglowodany ogółem [g] 387,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,2 Sód [mg] 5 603,3 Potas [mg] 5 118,8 Wapń [mg] 1 246,9 Fosfor [mg] 2 600,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,5 suma cukrów prostych [g] 73,5 Woda [g] 1 471,6 Popiół [g] 26,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-23 środa	Ruda Śląska D. Polozniczka	Jogurt owocowy 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Papryka świeża 50g Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Musli 20g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) Sałata 10 g ser żółty gouda 25 g (MLEKO)	Mandarynka 200g	zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (S02) Kotlet z jaj 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty włoskiej 150g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Pomidor 50g Herbata b/c 250ml Sałata 10 g Twaróg chudy 40g (MLEKO)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 579,6 Energia [kJ] 10 855,4 Białko ogółem [g] 121,7 białko zwierzęce [g] 88,5 białko roślinne [g] 33,3 Tłuszcz [g] 106,2 Węglowodany ogółem [g] 308,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,2 Sód [mg] 4 288 Potas [mg] 4 438,5 Wapń [mg] 1 010,1 Fosfor [mg] 1 965,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 77,9 Woda [g] 1 379,5 Popiół [g] 20,4
	Ruda Śląska D. Dzieci	Jogurt owocowy 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Papryka świeża 50g Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Musli 20g Sałata 10 g ser żółty gouda 25 g (MLEKO) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA)	Mandarynka 200g	zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (S02) Kotlet z jaj 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty włoskiej 150g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Pieczywo pszenne krojone 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Ogórek kiszony 50g Herbata b/c 250ml sałata - dodatek Twaróg chudy 40g (MLEKO)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 644,7 Energia [kJ] 11 126,9 Białko ogółem [g] 123 białko zwierzęce [g] 88,5 białko roślinne [g] 34,5 Tłuszcz [g] 106,5 Węglowodany ogółem [g] 323,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,3 Sód [mg] 4 756,5 Potas [mg] 4 404,2 Wapń [mg] 1 020,6 Fosfor [mg] 2 005,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 78,3 Woda [g] 1 392,4 Popiół [g] 21,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-24 czwartek	Ruda Śląska D. Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem 250 ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 80 g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Jajko gotowane 1 szt (JAJA) Ogórek zielony 50g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Musli 20g wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g	Gruszka 200g	zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot 250ml Gulasz wieprzowy pieczony 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kasza jęczmienna gotowana 200g surówka z ogórka kiszzonego 150g		Pieczywo pszenne krojone 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g herbata 250ml Pomidor 50g Pasta twarogowa z czonskiem i koperkiem 60 g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 828,6 Energia [kJ] 11 768,6 Białko ogółem [g] 119,8 białko zwierzęce [g] 84,6 białko roślinne [g] 35,2 Tłuszcz [g] 116,7 Węglowodany ogółem [g] 355,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,7 Sód [mg] 4 013,5 Potas [mg] 3 697,8 Wapń [mg] 878,1 Fosfor [mg] 1 961,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 51,4 Woda [g] 1 318,7 Popiół [g] 19,6
	Ruda Śląska D. Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem 250 ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 80 g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) pomidor 50g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Musli 20g Sałata 10 g Miód 25g (ORZECHY, SEZAM)	Gruszka 200g	zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot 250ml Gulasz wieprzowy duszony 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) 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) Sałata 10 g herbata 250ml wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) pomidor 50g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO)	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 804 Energia [kJ] 11 741,5 Białko ogółem [g] 116 białko zwierzęce [g] 79,5 białko roślinne [g] 36,4 Tłuszcz [g] 107,4 Węglowodany ogółem [g] 373 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,3 Sód [mg] 3 544 Potas [mg] 3 952,1 Wapń [mg] 832,7 Fosfor [mg] 1 834,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 52,6 Woda [g] 1 255,6 Popiół [g] 17,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-24 czwartek	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z ryżem 250 ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 50g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt. (JAJA)	Gruszka 200g	zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (S02) Gulasz wieprzowy pieczony 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kasza jęczmienna gotowana 200g surówka z ogórka kiszzonego 150g	Chipsy z buraka 1 szt.	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g Herbata b/c 250ml Pomidor 50g Pasta twarogowa z czopskiem i koperkiem 60 g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 932,8 Energia [kJ] 12 198,3 Białko ogółem [g] 116,7 białko zwierzęce [g] 78,4 białko roślinne [g] 38,2 Tłuszcz [g] 115,8 Węglowodany ogółem [g] 405,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,2 Sód [mg] 4 106,3 Potas [mg] 4 584 Wapń [mg] 757,4 Fosfor [mg] 2 138,9 Błonnik pokarmowy [g] 51,8 suma cukrów prostych [g] 59,5 Woda [g] 1 248,7 Popiół [g] 22,7
	Ruda Śląska D. Położnica	Zupa mleczna z ryżem 250 ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 50g Pieczywo pszenne krojone 80 g (ZYTO, PSZENICA) Musli 20g Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt. (JAJA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA)	Gruszka 200g	zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (S02) Gulasz wieprzowy pieczony 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kasza jęczmienna gotowana 200g Cukinia duszona 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	biszkopty mamutki 1 paczka b/c	Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g Herbata b/c 250ml Pomidor 50g Pasta twarogowa z czonskiem i koperkiem 60 g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 810,6 Energia [kJ] 11 692,5 Białko ogółem [g] 122,3 białko zwierzęce [g] 85,1 białko roślinne [g] 37,2 Tłuszcz [g] 114,2 Węglowodany ogółem [g] 353,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,4 Sód [mg] 3 299,2 Potas [mg] 3 799,7 Wapń [mg] 761,1 Fosfor [mg] 1 929 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 43 Woda [g] 1 233 Popiół [g] 17,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-24 czwartek	Ruda Śląska D. Dzieci	Zupa mleczna z ryżem 250 ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 50g Pieczywo mieszane 80g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Musli 20g Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA)	Gruszka 200g	zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (ŚO2) Gulasz wieprzowy pieczony 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kasza jęczmienna gotowana 200g surówka z ogórka kiszzonego 150g	biszkopty mamutki 1 paczka b/c	Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g Herbata b/c 250ml Pomidor 50g Pasta twarogowa z czonskiem i koperkiem 60 g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 852 Energia [kJ] 11 865 Białko ogółem [g] 120,9 białko zwierzęce [g] 84,2 białko roślinne [g] 36,7 Tłuszcz [g] 119 Węglowodany ogółem [g] 352,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,8 Sód [mg] 3 806,5 Potas [mg] 3 504,8 Wapń [mg] 732,8 Fosfor [mg] 1 863,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 41,5 Woda [g] 1 238,4 Popiół [g] 18,4
2024-10-25 piątek	Ruda Śląska D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 80 g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Musli 20g Papryka świeża 50g ser capresi 50g	sok owocowy 300 ml	kompot 250ml zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet rybny pieczony 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty kiszzonej 150g		herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g sałatka jarzynowa 70 g	Serek homogenizowany owocowy 150g	Energia [kcal] 2 436,6 Energia [kJ] 10 198 Białko ogółem [g] 108,7 białko zwierzęce [g] 76,6 białko roślinne [g] 32,2 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 328 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3 Sód [mg] 3 726,9 Potas [mg] 4 413,8 Wapń [mg] 724,4 Fosfor [mg] 1 714,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 71,8 Woda [g] 1 217,9 Popiół [g] 20,7
	Ruda Śląska D. Ławostrawna	jogurt naturalny 150g Pieczywo pszenne krojone 80 g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g Pomidor 50g ser capresi 50g wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA)	sok owocowy 300 ml	kompot 250ml zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet rybny duszony 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki gotowane 200g surówka z marchewki i jabłka 150g		herbata 250ml Baton pszeniczny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g pomidor 50g serek do chleba 50g (MLEKO)	Serek homogenizowany owocowy 150g	Energia [kcal] 2 356,8 Energia [kJ] 9 865,8 Białko ogółem [g] 111,2 białko zwierzęce [g] 80,3 białko roślinne [g] 30,9 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 333 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 3 199,6 Potas [mg] 4 343,6 Wapń [mg] 732,1 Fosfor [mg] 1 722,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 77,6 Woda [g] 1 227,7 Popiół [g] 17,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-25 piątek	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	jogurt naturalny 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Musli 20g Papryka świeża 50g serek capresi 50g Sałata 10 g	sok warzywny 300 ml (GLUTEN, JAJA)	kompot gorzki 250ml (S02) zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet rybny pieczony 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty kiszanej 150g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) zestaw warzyw 50 g Sałata 10 g sałatka jarzynowa 70 g	serek homogenizowany naturalny 150 g	Energia [kcal] 2 472,2 Energia [kJ] 10 551,3 Białko ogółem [g] 109,5 białko zwierzęce [g] 76,5 białko roślinne [g] 33 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 320,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,9 Sód [mg] 4 247,1 Potas [mg] 5 139,9 Wapń [mg] 867,3 Fosfor [mg] 1 994,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 suma cukrów prostych [g] 80,9 Woda [g] 1 487,6 Popiół [g] 24,5
	Ruda Śląska D. Położnica	jogurt naturalny 150g Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Musli 20g Papryka świeża 50g ser capresi 50g Sałata 10 g	sok owocowy 300 ml	kompot gorzki 250ml (S02) zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet rybny pieczony 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO) ziemniaki gotowane 200g surówka z marchewki i jabłka 150g	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g sałatka jarzynowa 70 g	Serek homogenizowany owocowy 150g	Energia [kcal] 2 639,7 Energia [kJ] 11 049,6 Białko ogółem [g] 112,1 białko zwierzęce [g] 75,7 białko roślinne [g] 36,4 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 376,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,3 Sód [mg] 3 422,8 Potas [mg] 5 012,7 Wapń [mg] 720,1 Fosfor [mg] 1 993 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 suma cukrów prostych [g] 83,9 Woda [g] 1 231,1 Popiół [g] 20,1
	Ruda Śląska D. Dzieci	jogurt naturalny 150g Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 80 g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Musli 20g zestaw warzyw 50 g serek capresi 40g Sałata 10 g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA)	sok owocowy 300 ml	kompot gorzki 250ml (S02) zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO) ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Pomidor 50g Sałata 10 g serek do chleba 50g (MLEKO)	serek homogenizowany naturalny 150 g	Energia [kcal] 2 790,6 Energia [kJ] 11 680,3 Białko ogółem [g] 126,6 białko zwierzęce [g] 86,3 białko roślinne [g] 40,4 Tłuszcz [g] 98,3 Węglowodany ogółem [g] 385,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,5 Sód [mg] 3 288,9 Potas [mg] 5 034,8 Wapń [mg] 834,5 Fosfor [mg] 2 068,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 60,7 Woda [g] 1 295,8 Popiół [g] 20,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-26 sobota	Ruda Śląska D. Podstawowa	zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) serek do chleba 70 g (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Musli 20g Banan 200g Dżem 25g	Pomarańcza 200g	kompot 250ml Zupa szpinakowa z kaszą jaglaną 350 ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Fasolka po bretońsku 200g (GLUTEN, ,, SELER, STRACZKI, GORCZYCA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA)		Pieczywo pszenne krojone 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) herbata 250ml Papryka świeża 50g Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g (MLEKO) Sałata 10 g	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 774,3 Energia [kJ] 11 613,1 Białko ogółem [g] 118,2 białko zwierzęce [g] 64,1 białko roślinne [g] 54 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 425,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,3 Sód [mg] 3 444,6 Potas [mg] 4 593,7 Wapń [mg] 1 024,6 Fosfor [mg] 2 030,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 suma cukrów prostych [g] 89,6 Woda [g] 1 184,4 Popiół [g] 21,3
	Ruda Śląska D. Łatwostrawna	zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Kakao 250ml (MLEKO) Bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Musli 20g Banan 200g serek do chleba 70 g (MLEKO)	Pomarańcza 200g	kompot 250ml Zupa szpinakowa z kaszą jaglaną 350 ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Klopsy drobiowe duszone w sosie pomidorowym 100g/80ml (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO) ziemniaki gotowane 200g Cukinia duszona 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)		Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pomidor 50g Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g (MLEKO) Sałata 10 g	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 654,3 Energia [kJ] 11 111 Białko ogółem [g] 108,4 białko zwierzęce [g] 65,3 białko roślinne [g] 43 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 408,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 3 470,5 Potas [mg] 5 328,7 Wapń [mg] 937,9 Fosfor [mg] 1 904,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 89,5 Woda [g] 1 562,9 Popiół [g] 23,1
	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzywajalnych węglowodanów	zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (MLEKO) Kakao b/c 250ml (MLEKO) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 50g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) serek do chleba 70 g (MLEKO) Sałata 10 g	Pomarańcza 200g	kompot 250ml Zupa szpinakowa z kaszą jaglaną 350 ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Klopsy drobne w sosie pomidorowym 100g/80ml (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ZYTO) ziemniaki gotowane 200g Cukinia duszona 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	serek wiejski 1 szt	Pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) herbata 250ml Papryka świeża 50g Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g (MLEKO) Sałata 10 g	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 533,7 Energia [kJ] 10 606,1 Białko ogółem [g] 131,1 białko zwierzęce [g] 93,5 białko roślinne [g] 37,7 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 343,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,4 Sód [mg] 4 420 Potas [mg] 5 336 Wapń [mg] 1 127,5 Fosfor [mg] 2 498 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 suma cukrów prostych [g] 66,1 Woda [g] 1 667,5 Popiół [g] 25

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-26 sobota	Ruda Śląska D. Położniczka	zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Banan 200g Bułka maślana 70g (MLEKO , GLUTEN , JAJA , SEZAM) serek do chleba 70 g (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO , PSZENICA)	Pomarańcza 200g	kompot 250ml Zupa szpinakowa z kaszą jaglaną 350 ml (MLEKO , SELER , SOJA , GORCZYCA) Klopsy drob w sosie pomidorowym 100g/80ml (GLUTEN , JAJA , GORCZYCA , SEZAM , ŁUBIN , ŻYTO) ziemniaki gotowane 200g Cukinia duszona 150g (GORCZYCA , SEZAM , ŁUBIN)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO , GLUTEN , JAJA)	Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN , JAJA , SEZAM , ŻYTO , PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN , JAJA) herbata 250ml Papryka świeża 50g Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g (MLEKO) Sałata 10 g	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 631,8 Energia [kJ] 11 223,3 Białko ogółem [g] 110,5 białko zwierzęce [g] 70,6 białko roślinne [g] 39,9 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 392,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 3 263 Potas [mg] 5 358 Wapń [mg] 920,5 Fosfor [mg] 1 886 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 113,8 Woda [g] 1 628,5 Popiół [g] 22,6
	Ruda Śląska D. Dzieci	zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Banan 200g Bułka maślana 70g (MLEKO , GLUTEN , JAJA , SEZAM) serek do chleba 70 g (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO , PSZENICA)	Pomarańcza 200g	kompot 250ml Zupa szpinakowa z kaszą jaglaną 350 ml (MLEKO , SELER , SOJA , GORCZYCA) Klopsy drob w sosie pomidorowym 100g/80ml (GLUTEN , JAJA , GORCZYCA , SEZAM , ŁUBIN , ŻYTO) ziemniaki gotowane 200g Cukinia duszona 150g (GORCZYCA , SEZAM , ŁUBIN)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO , GLUTEN , JAJA)	Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO , PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN , JAJA) herbata 250ml Papryka świeża 50g Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g (MLEKO) Sałata 10 g	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 698,7 Energia [kJ] 11 502,9 Białko ogółem [g] 111,8 białko zwierzęce [g] 70,6 białko roślinne [g] 41,1 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 409,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,6 Sód [mg] 3 383,9 Potas [mg] 5 413,2 Wapń [mg] 926,2 Fosfor [mg] 1 922,6 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 114,3 Woda [g] 1 639,9 Popiół [g] 23,1
	Ruda Śląska D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g kawa zbożowa 250ml (MLEKO , GLUTEN , ŁUBIN) Pieczywo pszenne krojone 80 g (ŻYTO , PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO , PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Kielbasa gotowa na ciepło 70g (., SELER , GORCZYCA) Musli 20g Ogórek zielony 50g Ser żółty 25 g (MLEKO) Sałata 10 g	Banan 200g	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN , JAJA , SELER , SOJA , GORCZYCA) Podudzie z kurczaka pieczone 180 g (GORCZYCA , SEZAM , ŁUBIN) surówka z kapusty czerwonej 150g ziemniaki gotowane 200g		herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO , PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN , ., SELER , GORCZYCA) Ogórek kiszony 50g wędlina 25 g (GLUTEN , JAJA) Sałata 10 g	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 864,9 Energia [kJ] 11 999,2 Białko ogółem [g] 134,8 białko zwierzęce [g] 99,4 białko roślinne [g] 35,5 Tłuszcz [g] 116,6 Węglowodany ogółem [g] 351,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,5 Sód [mg] 4 410,5 Potas [mg] 5 359,8 Wapń [mg] 933 Fosfor [mg] 2 079,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 68 Woda [g] 1 379,8 Popiół [g] 24,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-27 niedziela	Ruda Śląska D. Ławostrawna	Jogurt owocowy 150g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo pszenne krojone 80 g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Kielbasa gotowa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) Musli 20g pomidor 50g Twaróg chudy 40g (MLEKO) Sałata 10 g	Banan 200g	zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Podudzie z kurczaka gotowane 150g sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g ziemniaki gotowane 200g Kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) pomidor 50g wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 575,5 Energia [kJ] 10 789,3 Białko ogółem [g] 124,8 białko zwierzęce [g] 92,2 białko roślinne [g] 32,5 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 343,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,8 Sód [mg] 3 237,2 Potas [mg] 4 904,5 Wapń [mg] 663,9 Fosfor [mg] 1 858,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 73,5 Woda [g] 1 235,7 Popiół [g] 18,6
	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Kielbasa gotowa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) Musli 20g Ogórek zielony 50g ser żółty gouda 25 g (MLEKO) Sałata 10 g	Grejfrut 200 g	kompot gorzki 250ml (SÓD) zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) surówka z kapusty czerwonej 150g ziemniaki gotowane 200g Podudzie z kurczaka pieczone 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	Mus Antybaton 100g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Pasztet pieczony 70g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 50g Sałata 10 g wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 3 119,4 Energia [kJ] 13 059,7 Białko ogółem [g] 138,9 białko zwierzęce [g] 97,4 białko roślinne [g] 41,5 Tłuszcz [g] 141,4 Węglowodany ogółem [g] 369 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,1 Sód [mg] 5 108,3 Potas [mg] 5 673,5 Wapń [mg] 1 073 Fosfor [mg] 2 450,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 suma cukrów prostych [g] 85,5 Woda [g] 1 437,1 Popiół [g] 29

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-27 niedziela	Ruda Śląska D. Położnica	Jogurt owocowy 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 80 g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Kielbasa gotowa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) Musli 20g Ogórek zielony 50g ser żółty gouda 25 g (MLEKO) Sałata 10 g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA)	Banan 200g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g ziemniaki gotowane 200g Podudzie z kurczaka pieczone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	Baton musli 1szt	Herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 50g Sałata 10 g wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 3 003,9 Energia [kJ] 12 583,8 Białko ogółem [g] 138,8 białko zwierzęce [g] 95,7 białko roślinne [g] 42,9 Tłuszcz [g] 118,5 Węglowodany ogółem [g] 381,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,7 Sód [mg] 4 361,8 Potas [mg] 5 252,3 Wapń [mg] 924,7 Fosfor [mg] 2 331,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 63,2 Woda [g] 1 230 Popiół [g] 24,4
	Ruda Śląska D. Dzieci	Jogurt owocowy 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 80 g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Kielbasa gotowa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) Musli 20g Ogórek zielony 50g ser żółty gouda 25 g (MLEKO) Sałata 10 g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA)	Banan 200g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) surówka z kapusty czerwonej 150g ziemniaki gotowane 200g Podudzie z kurczaka pieczone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	Baton musli 1szt	Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 50g Sałata 10 g wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 3 159,5 Energia [kJ] 13 231,8 Białko ogółem [g] 142,8 białko zwierzęce [g] 95,8 białko roślinne [g] 47 Tłuszcz [g] 124,2 Węglowodany ogółem [g] 409,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,2 Sód [mg] 4 709,2 Potas [mg] 5 751,5 Wapń [mg] 1 003,5 Fosfor [mg] 2 418,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 suma cukrów prostych [g] 64,8 Woda [g] 1 382,4 Popiół [g] 26,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-28 poniedziałek	Ruda Śląska D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g Pieczywo pszenne krojone 80 g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Rzodkiewka 50g Sałata 10 g Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Musli 20g	sok owocowy 300 ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot 250ml Makaron gotowy z serem białym 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA, ŚMIETANKA) Jabłko 200g		masło 20g (ŚMIETANKA) ser mozzarella 40 g (MLEKO) herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) Pomidor 50g Sałata 10 g wędlina 40g (GLUTEN, JAJA)	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 665,4 Energia [kJ] 11 158,3 Białko ogółem [g] 114 białko zwierzęce [g] 66,7 białko roślinne [g] 47,3 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 386,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,1 Sód [mg] 3 292,9 Potas [mg] 4 098,1 Wapń [mg] 1 066,6 Fosfor [mg] 1 911,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 63,3 Woda [g] 1 043,7 Popiół [g] 18,9
	Ruda Śląska D. Ławostrawna	jogurt naturalny 150g Pieczywo pszenne krojone 80 g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) pomidor 50g Musli 20g Sałata 10 g Serek do chleba z koperkiem 60 g (MLEKO)	sok owocowy 300 ml	kompot 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron gotowy z serem białym 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA, ŚMIETANKA) Jabłko 200g		masło 20g (ŚMIETANKA) herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Sałata 10 g Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) pomidor 50g ser mozzarella 40 g (MLEKO) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA)	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 587 Energia [kJ] 10 831,7 Białko ogółem [g] 113,5 białko zwierzęce [g] 77,9 białko roślinne [g] 35,6 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 352,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,6 Sód [mg] 2 914 Potas [mg] 3 505 Wapń [mg] 1 019,9 Fosfor [mg] 1 777,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 63,5 Woda [g] 1 097,9 Popiół [g] 16

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-28 poniedziałek	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	jogurt naturalny 150g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Rzodkiewka 50g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g Sałata 10 g Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN, JAJA)	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (S02) Makaron gotowy z serem białym 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA, ŚMIETANKA) Jabłko 200g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Herbata b/c 250ml Rzodkiewka 50g Sałata 10 g ser mozzarella 40 g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g	Energia [kcal] 2 655,9 Energia [kJ] 11 321,2 Białko ogółem [g] 114,1 białko zwierzęce [g] 66,1 białko roślinne [g] 48,1 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 386,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,5 Sód [mg] 3 762,9 Potas [mg] 4 496,3 Wapń [mg] 1 092,3 Fosfor [mg] 2 159,7 Błonnik pokarmowy [g] 50,2 suma cukrów prostych [g] 88 Woda [g] 1 133,3 Popiół [g] 21,8
	Ruda Śląska D. Położnica	jogurt naturalny 150g Pieczywo pszenne krojone 80 g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Rzodkiewka 50g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g Sałata 10 g Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA)	sok owocowy 300 ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (S02) Makaron gotowy z serem białym 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA, ŚMIETANKA) Jabłko 200g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Herbata b/c 250ml Pomidor 50g Sałata 10 g ser mozzarella 40 g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 643,4 Energia [kJ] 11 273,1 Białko ogółem [g] 114,1 białko zwierzęce [g] 66,7 białko roślinne [g] 47,4 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 375,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47 Sód [mg] 3 172,6 Potas [mg] 4 170,3 Wapń [mg] 1 067,9 Fosfor [mg] 1 894,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 84 Woda [g] 1 109,5 Popiół [g] 19

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-28 poniedziałek	Ruda Śląska D. Dzieci	jogurt naturalny 150g Pieczywo pszenne krojone 80 g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Rzodkiewka 50g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g Sałata 10 g Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA)	sok owocowy 300 ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (SÓL) Makaron gotowany z serem białym 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA, ŚMIETANKA) Jabłko 200g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Pieczywo pszenne krojone 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Herbata b/c 250ml Pomidor 50g Sałata 10 g ser mozzarella 40 g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 710,3 Energia [kJ] 11 552,7 Białko ogółem [g] 115,3 białko zwierzęce [g] 66,7 białko roślinne [g] 48,6 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 391,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,1 Sód [mg] 3 293,5 Potas [mg] 4 225,5 Wapń [mg] 1 073,6 Fosfor [mg] 1 930,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 84,5 Woda [g] 1 121 Popiół [g] 19,5
2024-10-29 wtorek	Ruda Śląska D. Podstawowa	zupa mleczna z makaronem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g jabłko 150 g twarożek waniliowy 70g (MLEKO)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa grycikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kiełbasa pieczona z cebulką 100g Panszkraut 300g		herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Papryka świeża 50g Sałata 10 g Pasta a'la tatziki 60g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA)	Serek homogenizowany owocowy 150g	Energia [kcal] 2 405,3 Energia [kJ] 10 071,3 Białko ogółem [g] 114,2 białko zwierzęce [g] 85,3 białko roślinne [g] 28,9 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 310,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,8 Sód [mg] 4 055,2 Potas [mg] 3 606,8 Wapń [mg] 757,9 Fosfor [mg] 1 600,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 76,6 Woda [g] 1 244,8 Popiół [g] 18,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Ruda Śląska D. Łatwostrawna	zupa mleczna z makaronem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Musli 20g Jabłko pieczone 150g twarożek waniliowy 70g (MLEKO)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) ziemniaki gotowane 200g Buraki gotowane 150g Pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, PSZENICA)		herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Serek do chleba z koperkiem 60g (MLEKO) pomidor 50g Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Sałata 10g wędlina 25g (GLUTEN, JAJA)	Serek homogenizowany owocowy 150g	Energia [kcal] 2 590 Energia [kJ] 10 841,7 Białko ogółem [g] 120,6 białko zwierzęce [g] 83,6 białko roślinne [g] 37 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 377,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,5 Sód [mg] 3 165,5 Potas [mg] 4 472,8 Wapń [mg] 801 Fosfor [mg] 1 770,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 90 Woda [g] 1 408,4 Popiół [g] 19,5
Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	zupa mleczna z makaronem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Kakao b/c 250ml (MLEKO) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) zestaw warzyw 50g Twaróg krajanka 40g (MLEKO, LAKTOZA) Sałata 10g	sok warzywny 300 ml (GLUTEN, JAJA)	zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) ziemniaki gotowane 200g Bukiet jarzyn duszony 150g (ŚMIETANKA) Kompot gorzki 250ml (S02) Pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, PSZENICA)	Chipsy z buraka 1 szt.	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Papryka świeża 50g Sałata 10g Pasta a'la tatziki 60g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) wędlina 25g (GLUTEN, JAJA)	serek homogenizowany naturalny 150g	Energia [kcal] 2 660 Energia [kJ] 11 132,6 Białko ogółem [g] 128,8 białko zwierzęce [g] 90,6 białko roślinne [g] 38,1 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 379,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,5 Sód [mg] 4 088,3 Potas [mg] 5 719,8 Wapń [mg] 983,3 Fosfor [mg] 2 242 Błonnik pokarmowy [g] 52,6 suma cukrów prostych [g] 72,4 Woda [g] 1 440,7 Popiół [g] 24,3
Ruda Śląska D. Położnicza	zupa mleczna z makaronem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g jabłko 150g Bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) twarożek waniliowy 70g (MLEKO)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN, JAJA)	Kompot 250ml zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kiełbasa pieczona z cebulką 100g Buraki gotowane 150g ziemniaki gotowane 200g	drożdżówka 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO)	Herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50g Sałata 10g Pasta a'la tatziki 60g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) wędlina 25g (GLUTEN, JAJA)	Serek homogenizowany owocowy 150g	Energia [kcal] 2 751,2 Energia [kJ] 11 517 Białko ogółem [g] 123,9 białko zwierzęce [g] 87,7 białko roślinne [g] 36,2 Tłuszcz [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 363,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,2 Sód [mg] 3 920 Potas [mg] 4 345,7 Wapń [mg] 811,9 Fosfor [mg] 1 705,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 88,4 Woda [g] 1 399,4 Popiół [g] 19,1

2024-10-29 wtorek

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-29 wtorek	Ruda Śląska D. Dzieci	zupa mleczna z makaronem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g jabłko 150 g twarożek waniliowy 70g (MLEKO) Bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN, JAJA)	Kompot 250ml zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Buraki gotowane 150g ziemniaki gotowane 200g Pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA)	drożdżowka 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO)	Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50 g Sałata 10 g Pasta a'la tatziki 60g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA)	Serek homogenizowany owocowy 150g	Energia [kcal] 2 740,8 Energia [kJ] 11 470,4 Białko ogółem [g] 124,4 białko zwierzęce [g] 85 białko roślinne [g] 39,4 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 397,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,7 Sód [mg] 3 341,9 Potas [mg] 4 431,9 Wapń [mg] 824,4 Fosfor [mg] 1 784,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 88,6 Woda [g] 1 409,9 Popiół [g] 20,1
2024-10-30 środa	Ruda Śląska D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Pieczywo pszenne krojone 80 g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g Ogórek zielony 50g Jajko klasy L 50 g (JAJA) Sałata 10 g	sok owocowy 300 ml	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO) Ryż gotowany 200 g Indyk pieczony 100g Fasolka szparagowa duszona 150g (STRĄCZKI, ŚMIETANKA) sos pietruszkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN)		Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) herbata 250ml Sałata 10 g Papryka świeża 50g serek do chleba 70 g (MLEKO)	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 631 Energia [kJ] 10 940,1 Białko ogółem [g] 122,2 białko zwierzęce [g] 88,1 białko roślinne [g] 34,1 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 358,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,7 Sód [mg] 3 459,4 Potas [mg] 3 843,7 Wapń [mg] 896,1 Fosfor [mg] 1 965 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 80,1 Woda [g] 1 303 Popiół [g] 18,3
	Ruda Śląska D. Ławostrawna	Jogurt owocowy 150g Pieczywo pszenne krojone 80 g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Musli 20g Ogórek zielony 50g Sałata 10 g Twaróg 70 g (MLEKO)	sok owocowy 300 ml	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO) Indyk gotowany 100g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Brokuły duszone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Ryż gotowany 200 g sos pietruszkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN)		Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) herbata 250ml Sałata 10 g Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Papryka świeża 50g Miód 25g (ORZECHY, SEZAM)	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 649,2 Energia [kJ] 11 104 Białko ogółem [g] 118,6 białko zwierzęce [g] 82,8 białko roślinne [g] 35,9 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 371,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,1 Sód [mg] 3 591,1 Potas [mg] 4 039,4 Wapń [mg] 828,2 Fosfor [mg] 1 870,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 80,3 Woda [g] 1 250,1 Popiół [g] 18,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-30 środa	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 50g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g Sałata 10 g Jajko klasy L 50 g (JAJA)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO) Indyk gotowany 100g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Brokuły duszone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Ryż 150 g sos pietruszkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN)	Gruszka 200g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g herbata 250ml Papryka świeża 50g serek do chleba 70 g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g	Energia [kcal] 2 478,7 Energia [kJ] 10 306,7 Białko ogółem [g] 124,5 białko zwierzęce [g] 90,8 białko roślinne [g] 33,6 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 332,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,6 Sód [mg] 3 514 Potas [mg] 4 527,4 Wapń [mg] 901,2 Fosfor [mg] 2 262,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 suma cukrów prostych [g] 62,6 Woda [g] 1 382,4 Popiół [g] 20,6
	Ruda Śląska D. Położnica	Jogurt owocowy 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 50g Pieczywo pszenne krojone 80 g (ŻYTO, PSZENICA) Musli 20g Sałata 10 g Jajko klasy L 50 g (JAJA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA)	sok owocowy 300 ml	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO) Indyk pieczony 100g Brokuły duszone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Ryż gotowany 200 g	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g herbata 250ml Papryka świeża 50g serek do chleba 70 g (MLEKO)	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 798,3 Energia [kJ] 11 647,9 Białko ogółem [g] 128,6 białko zwierzęce [g] 87,7 białko roślinne [g] 40,8 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 396,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,3 Sód [mg] 3 086,9 Potas [mg] 4 470,7 Wapń [mg] 905 Fosfor [mg] 2 195,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 81,9 Woda [g] 1 297,4 Popiół [g] 19
	Ruda Śląska D. Dzieci	Jogurt owocowy 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 50g Pieczywo pszenne krojone 80 g (ŻYTO, PSZENICA) Musli 20g Sałata 10 g Jajko klasy L 50 g (JAJA)	sok owocowy 300 ml	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO) Indyk pieczony 100g Fasolka szparagowa duszona 150g (STRAČZKI, ŚMIETANKA) Ryż gotowany 200 g	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g herbata 250ml Papryka świeża 50g serek do chleba 70 g (MLEKO)	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 707,7 Energia [kJ] 11 261,3 Białko ogółem [g] 124,1 białko zwierzęce [g] 87,8 białko roślinne [g] 36,5 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 377,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,4 Sód [mg] 3 304,6 Potas [mg] 4 277,7 Wapń [mg] 918,8 Fosfor [mg] 2 123,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 82,5 Woda [g] 1 302,2 Popiół [g] 19,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-31 czwartek	Ruda Śląska D. Podstawowa	zupa mleczna z zacierką 250 ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g Musli 20g Ogórek zielony 50g ser mozzarella 40 g (MLEKO)	Jabłko 200g	kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (SELER) Kotlet z kurczaka smażony 100g (GLUTEN, JAJA) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki gotowane 200g		herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,,SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 50g Sałata 10 g wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA)	Pudding 150 g	Energia [kcal] 3 179,4 Energia [kJ] 13 310,7 Białko ogółem [g] 118,4 białko zwierzęce [g] 72,5 białko roślinne [g] 45,9 Tłuszcz [g] 129,6 Węglowodany ogółem [g] 421,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57 Sód [mg] 4 529,5 Potas [mg] 5 111,8 Wapń [mg] 996,9 Fosfor [mg] 1 935,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 77,5 Woda [g] 1 383,6 Popiół [g] 22,3
	Ruda Śląska D. Ławostrawna	zupa mleczna z zacierką 250 ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 80 g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g pomidor 50g ser mozzarella 40 g (MLEKO)	Jabłko 200g	Kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (SELER) Filet z kurczaka duszony 100g surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki gotowane 200g		herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Sałata 10 g pomidor 50g wędlina 40g (GLUTEN, JAJA)	Pudding 150 g	Energia [kcal] 2 817 Energia [kJ] 11 793,2 Białko ogółem [g] 120,4 białko zwierzęce [g] 76 białko roślinne [g] 44,4 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 412,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6 Sód [mg] 4 502,4 Potas [mg] 5 271,9 Wapń [mg] 958,9 Fosfor [mg] 1 935,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 83 Woda [g] 1 437,2 Popiół [g] 21,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-31 czwartek	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	zupa mleczna z zacierką 250 ml (MLEKO) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g Musli 20g Ogórek zielony 50g ser mozzarella 40 g (MLEKO)	Jabłko 200g	kompot gorzki 250ml (S02) Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (SELER) Filet z kurczaka duszony 100g ziemniaki gotowane 200g surówka z marchewki i jabłka 150g	Mus owocowy/owocowo-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) Ogórek kiszony 50g Sałata 10 g wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 936 Energia [kJ] 12 498,3 Białko ogółem [g] 133,1 białko zwierzęce [g] 87 białko roślinne [g] 46 Tłuszcz [g] 106,6 Węglowodany ogółem [g] 405,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,7 Sód [mg] 5 499,3 Potas [mg] 5 649,7 Wapń [mg] 986,8 Fosfor [mg] 2 358,6 Błonnik pokarmowy [g] 52 suma cukrów prostych [g] 85,2 Woda [g] 1 559,4 Popiół [g] 26,3
	Ruda Śląska D. Poloźniczka	zupa mleczna z zacierką 250 ml (MLEKO) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g Musli 20g Ogórek zielony 50g ser mozzarella 40 g (MLEKO) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA)	Jabłko 200g	kompot gorzki 250ml (S02) Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (SELER) Kotlet z kurczaka smażony 100g (GLUTEN, JAJA) ziemniaki gotowane 200g surówka z marchewki i jabłka 150g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g Sałata 10 g wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA)	Pudding 150 g	Energia [kcal] 3 104,2 Energia [kJ] 13 201,8 Białko ogółem [g] 112,3 białko zwierzęce [g] 67 białko roślinne [g] 45,5 Tłuszcz [g] 124,8 Węglowodany ogółem [g] 414,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,2 Sód [mg] 3 796,3 Potas [mg] 5 154,2 Wapń [mg] 988,5 Fosfor [mg] 1 847,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 96,8 Woda [g] 1 438,1 Popiół [g] 21,1

Jadłospis za okres od dnia 2024-10-22 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-31 czwartek	Ruda Śląska D. Dzieci	zupa mleczna z zacierką 250 ml (MLEKO) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) sałata - dodatek Musli 20g zestaw warzyw 50 g ser capresi 25 g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA)	Jabłko 200g	kompot gorzki 250ml (S02) Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (SELER) Kotlet z kurczaka smażony 100g (GLUTEN, JAJA) ziemniaki gotowane 200g surówka z marchewki i jabłka 150g	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Herbata b/c 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g Sałata 10 g wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA)	Pudding 150 g	Energia [kcal] 3 187 Energia [kJ] 13 548,2 Białko ogółem [g] 117,1 białko zwierzęce [g] 70,4 białko roślinne [g] 46,9 Tłuszcz [g] 125 Węglowodany ogółem [g] 432,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,6 Sód [mg] 3 753,4 Potas [mg] 5 376,2 Wapń [mg] 821,8 Fosfor [mg] 1 856,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 97,6 Woda [g] 1 462,7 Popiół [g] 20,2

Oznaczenia alergenów:

MLEKO - Białko mleka krowiego,
GLUTEN - Gluten,
JAJA - Jaja kurze,
. - Mięso wołowe,
. - Mięso wieprzowe,
ORZECHY - Orzechy ziemne,
ORZECHY - Orzechy archaidowe,
ORZECHY - Orzechy włoskie,
SELER - Seler,
SO₂ - Dwutlenek siarki / siarczyny,
RYBY - Ryby,
SKORUPIAKI - Skorupiaki,
MIĘCZAKI - Mięczaki,
SOJA - Soja,
STRĄCZKI - Rośliny strączkowe,
GORCZYCA - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZAM - Ziarno sezamu,
ŁUBIN - Łubin i produkty pochodne,
ŻYTO - Żyto,
KAM - Kamut,
PSZENICA - PSZENICA,
JĘCZMIEŃ - JĘCZMIEŃ,
LAKTOZA - LAKTOZA,
PISTACJE - PISTACJE,
ŚMIETANKA - ŚMIETANKA,
SERWATKA - SERWATKA,
ORZ BRAZYL - ORZECH BRAZYL,