

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-01 piątek	Ruda Śląska D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlna 40g (GLUTEN, JAJA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) Musli 20g Papryka świeża 50g ser capresi 2 plastry	SOK POMARAŃCZA 300 ml	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Schab duszony w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g		herbata 250ml Chleb zwykły 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlna 40g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g ser żółty gouda 25 g (MLEKO) Pomidor 50g	Serek homogenizowany owocowy 150g	Energia [kcal] 2 701,3 Energia [kJ] 11 312,6 Białko ogółem [g] 127,1 białko zwierzęce [g] 91,7 białko roślinne [g] 35,4 Tłuszcz [g] 107,2 Węglowodany ogółem [g] 335,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,2 Sód [mg] 3 755,9 Potas [mg] 4 870,9 Wapń [mg] 953,8 Fosfor [mg] 1 934,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 64,1 Woda [g] 1 217,4 Popiół [g] 21,1
	Ruda Śląska D. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Musli 20g Pomidor 50g ser capresi 2 plastry wędlna 40g (GLUTEN, JAJA)	SOK POMARAŃCZA 300 ml	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Schab duszony w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) ziemniaki 300g Cukinia duszona 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)		herbata 250ml Pieczywo pszenne 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlna 40g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g pomidor 50g serek do chleba 50g (MLEKO)	Serek homogenizowany owocowy 150g	Energia [kcal] 2 630,1 Energia [kJ] 11 013,6 Białko ogółem [g] 128,4 białko zwierzęce [g] 94,1 białko roślinne [g] 34,4 Tłuszcz [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 328,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,9 Sód [mg] 3 829,9 Potas [mg] 4 930,3 Wapń [mg] 725,3 Fosfor [mg] 1 908,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 65,5 Woda [g] 1 248,3 Popiół [g] 20,5
	Ruda Śląska D. z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt naturalny 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlna 40g (GLUTEN, JAJA) Musli 20g Papryka świeża 50g ser capresi 2 plastry Sałata 10 g	sok warzywny 300 ml (GLUTEN, JAJA)	kompot gorzki 250ml (S02) zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Schab duszony w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g	Kiwi 1 szt	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlna 40g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g ser żółty gouda 25 g (MLEKO)	serek homogenizowany naturalny 150 g	Energia [kcal] 2 794,8 Energia [kJ] 11 697,7 Białko ogółem [g] 130,1 białko zwierzęce [g] 93,7 białko roślinne [g] 36,6 Tłuszcz [g] 122,2 Węglowodany ogółem [g] 330,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,7 Sód [mg] 4 009,1 Potas [mg] 5 651,1 Wapń [mg] 1 185,4 Fosfor [mg] 2 211,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 56 Woda [g] 1 436,3 Popiół [g] 23,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-01 piątek	Ruda Śląska D. Położnicza	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlna 40g (GLUTEN, JAJA) Musli 20g Papryka świeża 50g ser capresi 2 plastry Sałata 10 g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA)	SOK POMARAŃCZA 300 ml	kompot gorzki 250ml (S02) zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Schab duszony w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) ziemniaki 300g Cukinia duszona 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	CIASTEczKA ZBOŻOWE 25G	Herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlna 40g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g ser żółty gouda 25 g (MLEKO)	Serek homogenizowany owocowy 150g	Energia [kcal] 2 725,5 Energia [kJ] 11 412,7 Białko ogółem [g] 128,1 białko zwierzęce [g] 91,1 białko roślinne [g] 37,1 Tłuszcz [g] 105,3 Węglowodany ogółem [g] 342,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,1 Sód [mg] 4 010,7 Potas [mg] 4 876,5 Wapń [mg] 868,2 Fosfor [mg] 1 967,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 64,8 Woda [g] 1 186,2 Popiół [g] 21,5
	Ruda Śląska D. Dzieci	Jogurt owocowy 150g Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlna 40g (GLUTEN, JAJA) Musli 20g Pomidor 50g ser capresi 2 plastry Sałata 10 g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA)	SOK POMARAŃCZA 300 ml	kompot gorzki 250ml (S02) zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Schab duszony w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) ziemniaki 300g Cukinia duszona 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	CIASTEczKA ZBOŻOWE 25G	Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlna 40g (GLUTEN, JAJA) Pomidor 50g Sałata 10 g serek do chleba 50g (MLEKO)	serek homogenizowany naturalny 150 g	Energia [kcal] 2 704,6 Energia [kJ] 11 324,2 Białko ogółem [g] 127,9 białko zwierzęce [g] 91,6 białko roślinne [g] 36,5 Tłuszcz [g] 108,5 Węglowodany ogółem [g] 331,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,2 Sód [mg] 3 866,8 Potas [mg] 5 105,4 Wapń [mg] 757,8 Fosfor [mg] 1 928,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 52,3 Woda [g] 1 269,4 Popiół [g] 21,1
2024-11-02 sobota	Ruda Śląska D. Podstawowa	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka maślana 80 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) serek do chleba 70 g (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Musli 20g Banan 200g Dżem 25g	Pomarańcza 200g	kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kaszotto warzywno-drobiowe w sosie pomidorowym 300g (GLUTEN, SELER)		Chleb zwykły 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlna 25 g (GLUTEN, JAJA) herbata 250ml Papryka świeża 50g Pasta jajeczna z wędliną i koperkiem 60 g (MLEKO, JAJA, .) Sałata 10 g	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 625,6 Energia [kJ] 10 957,2 Białko ogółem [g] 104,6 białko zwierzęce [g] 64 białko roślinne [g] 40,7 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 403,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,1 Sód [mg] 2 843,5 Potas [mg] 4 512,1 Wapń [mg] 1 065,5 Fosfor [mg] 1 824 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 93,7 Woda [g] 1 417,4 Popiół [g] 20

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-02 sobota	Ruda Śląska D. Ławostrawna	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Kakao 250ml (MLEKO) Bułka maślana 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Musli 20g Banan 200g serek do chleba 70g (MLEKO)	Pomarańcza 200g	kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kaszotto warzywno-drobiowe w sosie pomidorowym 300g (GLUTEN, SELER)		Pieczywo pszenne 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (GLUTEN, JAJA) herbata 250ml Pomidor 50g Pasta jajeczna z wędliną i koperkiem 60g (MLEKO, JAJA, .) Sałata 10g	kefir 150g	Energia [kcal] 2 619,1 Energia [kJ] 10 929,2 Białko ogółem [g] 104,4 białko zwierzęce [g] 64 białko roślinne [g] 40,5 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 401,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,1 Sód [mg] 2 846 Potas [mg] 4 525,6 Wapń [mg] 1 063,5 Fosfor [mg] 1 819 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 93,7 Woda [g] 1 419,3 Popiół [g] 20
	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Kakao b/c 250ml (MLEKO) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 50g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) serek do chleba 70g (MLEKO) Sałata 10g	Pomarańcza 200g	kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kaszotto warzywno-drobiowe w sosie pomidorowym 300g (GLUTEN, SELER)	serek wiejski 1 szt	Pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (GLUTEN, JAJA) herbata 250ml Papryka świeża 50g Pasta jajeczna z wędliną i koperkiem 60g (MLEKO, JAJA, .) Sałata 10g	kefir 150g	Energia [kcal] 2 539,1 Energia [kJ] 10 592,2 Białko ogółem [g] 123,9 białko zwierzęce [g] 85,8 białko roślinne [g] 38,1 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 334,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,3 Sód [mg] 3 576 Potas [mg] 4 268,2 Wapń [mg] 1 199,8 Fosfor [mg] 2 160,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 64,1 Woda [g] 1 504,1 Popiół [g] 20,7
	Ruda Śląska D. Poloznicza	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Kakao 250ml (MLEKO) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Banan 200g Bułka maślana 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) serek do chleba 70g (MLEKO) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA)	Pomarańcza 200g	kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kaszotto warzywno-drobiowe w sosie pomidorowym 300g (GLUTEN, SELER)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (GLUTEN, JAJA) herbata 250ml Papryka świeża 50g Pasta jajeczna z wędliną i koperkiem 60g (MLEKO, JAJA, .) Sałata 10g	kefir 150g	Energia [kcal] 2 634,3 Energia [kJ] 11 197,5 Białko ogółem [g] 103,6 białko zwierzęce [g] 63,4 białko roślinne [g] 40,3 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 400,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40 Sód [mg] 2 800,6 Potas [mg] 4 476,9 Wapń [mg] 1 033,7 Fosfor [mg] 1 742,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 117,3 Woda [g] 1 484,4 Popiół [g] 19,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-02 sobota	Ruda Śląska D. Dzieci	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Kakao 250ml (MLEKO) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Banan 200g Bułka maślana 80 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) serek do chleba 70 g (MLEKO) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA)	Pomarańcza 200g	kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kaszotto warzywno-drobiowe w sosie pomidorowym 300g (GLUTEN, SELER)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Chleb zwykły 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) herbata 250ml Papryka świeża 50g Pasta jajeczna z wędliną i koperkiem 60 g (MLEKO, JAJA, .) Sałata 10 g	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 631,9 Energia [kJ] 11 188,8 Białko ogółem [g] 103,4 białko zwierzęce [g] 64 białko roślinne [g] 39,5 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 402,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9 Sód [mg] 2 841,7 Potas [mg] 4 497,6 Wapń [mg] 1 056,5 Fosfor [mg] 1 759,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 118,3 Woda [g] 1 483,3 Popiół [g] 20
2024-11-03 niedziela	Ruda Śląska D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, 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 zacierką 350 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Podudzie z kurczaka pieczone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) surówka z kapusty czerwonej 150g ziemniaki 300g		herbata 250ml Chleb zwykły 100g (ZYTO, 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] 2 924,8 Energia [kJ] 12 253,3 Białko ogółem [g] 136,4 białko zwierzęce [g] 98,3 białko roślinne [g] 38,1 Tłuszcz [g] 117,5 Węglowodany ogółem [g] 361,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,4 Sód [mg] 4 783,6 Potas [mg] 5 550,9 Wapń [mg] 960,5 Fosfor [mg] 2 101,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 69,3 Woda [g] 1 413,2 Popiół [g] 26,1
2024-11-03 niedziela	Ruda Śląska D. Latwostrawna	Jogurt owocowy 150g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Kielbasa gotowa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) Musli 20g pomidor 50g Serek do chleba 40g (MLEKO) Sałata 10 g	Banan 200g	Zupa rosół z zacierką 350 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Podudzie z kurczaka gotowane 150g sałata z jogurtem naturalnym 150 g ziemniaki 300g Kompot 250ml		herbata 250ml masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Pieczywo pszenne 100g (ZYTO, PSZENICA) pomidor 50g wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 683,9 Energia [kJ] 11 246,1 Białko ogółem [g] 129,1 białko zwierzęce [g] 94,7 białko roślinne [g] 34,2 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 353,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,4 Sód [mg] 3 440,5 Potas [mg] 5 187 Wapń [mg] 695 Fosfor [mg] 1 937 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 75 Woda [g] 1 290,6 Popiół [g] 20,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-03 niedziela	Ruda Śląska D. z ogr. latwoprzyswajalnych węglowodanów	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Kielbasa gotowa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) Musli 20g Ogórek zielony 50g ser żółty gouda 25g (MLEKO) Sałata 10g	Jabłko 200g	kompot gorzki 250ml (S02) Zupa rosół z zacierką 350 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) surówka z kapusty czerwonej 150g ziemniaki 300g Podudzie z kurczaka pieczone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	Jogurt naturalny 150g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g Sałata 10g wędlina 25g (GLUTEN, JAJA)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 969 Energia [kJ] 12 432,1 Białko ogółem [g] 142,6 białko zwierzęce [g] 105,3 białko roślinne [g] 37,2 Tłuszcz [g] 126 Węglowodany ogółem [g] 354,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,9 Sód [mg] 4 410,7 Potas [mg] 5 762,4 Wapń [mg] 1 259,8 Fosfor [mg] 2 457,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 73,4 Woda [g] 1 617,7 Popiół [g] 26,6
	Ruda Śląska D. Położnica	Jogurt owocowy 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Kielbasa gotowa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) Musli 20g Ogórek zielony 50g ser żółty gouda 25g (MLEKO) Sałata 10g Bułka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA)	Banan 200g	kompot gorzki 250ml (S02) Zupa rosół z zacierką 350 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) sałata z jogurtem naturalnym 150g ziemniaki 300g Podudzie z kurczaka pieczone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	BATON MUSLI 35g	Herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g Sałata 10g wędlina 25g (GLUTEN, JAJA)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 3 196,1 Energia [kJ] 13 391 Białko ogółem [g] 145,4 białko zwierzęce [g] 97,7 białko roślinne [g] 47,5 Tłuszcz [g] 125,5 Węglowodany ogółem [g] 407,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,4 Sód [mg] 4 291,3 Potas [mg] 5 642,9 Wapń [mg] 933,3 Fosfor [mg] 2 414,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 64 Woda [g] 1 295,7 Popiół [g] 25,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-03 niedziela	Ruda Śląska D. Dzieci	Jogurt owocowy 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) 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 (ZYTO, PSZENICA)	Banan 200g	kompot gorzki 250ml (S02) Zupa rosół z zacierką 350 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) surówka z kapusty czerwonej 150g ziemniaki 300g Podudzie z kurczaka pieczone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	BATON MUSLI 35g	Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g Sałata 10 g Wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 3 281,8 Energia [kJ] 13 747,8 Białko ogółem [g] 147,9 białko zwierzęce [g] 98,3 białko roślinne [g] 49,6 Tłuszcz [g] 130,3 Węglowodany ogółem [g] 420,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,7 Sód [mg] 4 558,8 Potas [mg] 6 100,9 Wapń [mg] 1 028 Fosfor [mg] 2 480,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 suma cukrów prostych [g] 66,1 Woda [g] 1 430,8 Popiół [g] 27,6
2024-11-04 poniedziałek	Ruda Śląska D. Podstawowa	JOGURT NATURALNY 150ml Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) Ogórek zielony 50g Sałata 10 g Hummus paprykowy 60g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Musli 20g	Gruszka 1 szt.	Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot 250ml Zraz z indyka duszony 100 g (GLUTEN) ziemniaki 300g Cwikła 150 g (S02)		masło 20g (SMIETANKA) ser mozzarella 40 g (MLEKO) herbata 250ml Chleb zwykły 100g (ZYTO, PSZENICA) Pomidor 50g Sałata 10 g wędlina 40g (GLUTEN, JAJA)	JOGURT OWOCOWY 150ml	Energia [kcal] 2 669,3 Energia [kJ] 11 162,2 Białko ogółem [g] 113,3 białko zwierzęce [g] 66,2 białko roślinne [g] 47,1 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 393,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,4 Sód [mg] 4 207,1 Potas [mg] 5 789,4 Wapń [mg] 1 112,2 Fosfor [mg] 2 010 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 74,6 Woda [g] 1 416,5 Popiół [g] 25,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-04 poniedziałek	Ruda Śląska D. Ławostrawna	JOGURT NATURALNY 150ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) pomidor 50g Musli 20g Sałata 10 g Pasta twarogowa pomidorowa 70g (MLEKO)	Gruszka 1 szt.	kompot 250ml Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Zraz z indyka duszony 100 g (GLUTEN) ziemniaki 300g Buraki gotowane 150g		masło 20g (ŚMIETANKA) herbata 250ml Pieczywo pszenne 100g (ŻYTO, PSZENICA) Sałata 10 g pomidor 50g ser mozzarella 40 g (MLEKO) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA)	JOGURT OWOCOWY 150ml	Energia [kcal] 2 629,9 Energia [kJ] 11 009,4 Białko ogółem [g] 116,5 białko zwierzęce [g] 78,4 białko roślinne [g] 38,1 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 369,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,1 Sód [mg] 4 417,5 Potas [mg] 5 394 Wapń [mg] 1 094,1 Fosfor [mg] 1 969,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 74,9 Woda [g] 1 439,4 Popiół [g] 24,7
	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	JOGURT NATURALNY 150ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 50g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g Sałata 10 g Hummus paprykowy 60g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	Gruszka 1 szt.	Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (SÓD) Zraz z indyka duszony 100 g (GLUTEN) ziemniaki 300g Bukiet jarzyn duszony 150g (ŚMIETANKA)	SOK NFC Sady Wincenta 200 ml	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, 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 150ml	Energia [kcal] 2 699,4 Energia [kJ] 11 298,3 Białko ogółem [g] 116,3 białko zwierzęce [g] 67,4 białko roślinne [g] 48,9 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 402,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,8 Sód [mg] 4 256,8 Potas [mg] 6 060,9 Wapń [mg] 1 191,7 Fosfor [mg] 2 254,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,6 suma cukrów prostych [g] 75,7 Woda [g] 1 586,4 Popiół [g] 26,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-04 poniedziałek	Ruda Śląska D. Położnica	JOGURT NATURALNY 150ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 50g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Musli 20g Sałata 10 g Hummus paprykowy 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA)	Gruszka 1 szt.	Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (S02) Kotlet mielony pieczony z indyka 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 300g Buraki gotowane 150g	SOK NFC Sady Wincenta 200 ml	Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Herbata b/c 250ml Pomidor 50g Sałata 10 g ser mozzarella 40 g (MLEKO)	JOGURT OWOCOWY 150ml	Energia [kcal] 2 730,7 Energia [kJ] 11 433,1 Białko ogółem [g] 111,3 białko zwierzęce [g] 61,9 białko roślinne [g] 49,4 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 410 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,1 Sód [mg] 4 524 Potas [mg] 5 711,2 Wapń [mg] 1 092,3 Fosfor [mg] 1 970,3 Błonnik pokarmowy [g] 40 suma cukrów prostych [g] 75,9 Woda [g] 1 487,5 Popiół [g] 25,9
	Ruda Śląska D. Dzieci	JOGURT NATURALNY 150ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 50g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Musli 20g Sałata 10 g Hummus paprykowy 50g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA)	Gruszka 1 szt.	Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (S02) Kotlet mielony pieczony z indyka 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 300g Buraki gotowane 150g	SOK NFC Sady Wincenta 200 ml	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Herbata b/c 250ml Pomidor 50g Sałata 10 g ser mozzarella 40 g (MLEKO)	JOGURT OWOCOWY 150ml	Energia [kcal] 2 670,7 Energia [kJ] 11 183,8 Białko ogółem [g] 106,8 białko zwierzęce [g] 62,4 białko roślinne [g] 44,4 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 399,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43 Sód [mg] 4 561,3 Potas [mg] 5 494,3 Wapń [mg] 1 082,5 Fosfor [mg] 1 900,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 76,5 Woda [g] 1 484,1 Popiół [g] 25,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-05 wtorek	Ruda Śląska D. Podstawowa	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka maślana 80 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (SMIETANKA) Dżem 25g jabłko 150 g Tw arożek waniliowy 70g (MLEKO)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 150g/200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)		herbata 250ml Chleb zwykły 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Papryka świeża 50g Sałata 10 g Pasta a'la tatziki 60g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA)	Serek homogenizowany owocowy 150g	Energia [kcal] 2 606,2 Energia [kJ] 10 918,9 Białko ogółem [g] 117,5 białko zwierzęce [g] 79,8 białko roślinne [g] 37,5 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 374,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,9 Sód [mg] 2 739,7 Potas [mg] 3 540,4 Wapń [mg] 1 045,4 Fosfor [mg] 1 807,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 87,8 Woda [g] 1 295,2 Popiół [g] 17,6
	Ruda Śląska D. Łatwostrawna	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka maślana 80 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (SMIETANKA) Dżem 25g Musli 20g Jabłko pieczone 200g Tw arożek waniliowy 70g (MLEKO)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 150g/200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)		herbata 250ml Pieczywo pszenne 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Serek do chleba z koperkiem 60 g (MLEKO) pomidor 50g Sałata 10 g wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA)	Serek homogenizowany owocowy 150g	Energia [kcal] 2 696,4 Energia [kJ] 11 295,3 Białko ogółem [g] 120,3 białko zwierzęce [g] 80,8 białko roślinne [g] 39,3 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 392,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,3 Sód [mg] 2 711,9 Potas [mg] 3 720,1 Wapń [mg] 1 061,4 Fosfor [mg] 1 887,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 89,7 Woda [g] 1 342,4 Popiół [g] 17,9
	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) Kakao b/c 250ml (MLEKO) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Pomidor 50g Twaróg krajanka 40 g (MLEKO, LAKTOZA) Sałata 10 g	sok warzywny 300 ml (GLUTEN, JAJA)	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Kompot gorzki 250ml (S02) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 150g/200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	Chipsy 1 szt. (18g)	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) Papryka świeża 50g Sałata 10 g Pasta a'la tatziki 60g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA)	serek homogenizowany naturalny 150 g	Energia [kcal] 2 698 Energia [kJ] 11 298,5 Białko ogółem [g] 128,3 białko zwierzęce [g] 88,3 białko roślinne [g] 40 Tłuszcz [g] 107,3 Węglowodany ogółem [g] 337,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,9 Sód [mg] 3 399,4 Potas [mg] 4 344,8 Wapń [mg] 1 134,1 Fosfor [mg] 2 069,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 60,9 Woda [g] 1 411,1 Popiół [g] 19,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-05 wtorek	Ruda Śląska D. Położniczka	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g jabłko 150 g Bułka maślana 80 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Tw arożek waniliowy 70g (MLEKO)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN, JAJA)	Kompot 250ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 150g/200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	Banan 200g	Herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Papryka świeża 50g Sałata 10 g Pasta a'la tatziki 60g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA)	Serek homogenizowany owocowy 150g	Energia [kcal] 2 766,2 Energia [kJ] 11 589,8 Białko ogółem [g] 119,7 białko zwierzęce [g] 79,3 białko roślinne [g] 40,3 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 411,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 Sód [mg] 2 700,5 Potas [mg] 4 309,5 Wapń [mg] 1 034,5 Fosfor [mg] 1 830,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 101 Woda [g] 1 445,1 Popiół [g] 19,1
	Ruda Śląska D. Dzieci	zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g jabłko 150 g Tw arożek waniliowy 70g (MLEKO) Bułka maślana 80 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN, JAJA)	Kompot 250ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 150g/200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	Banan 200g	Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Papryka świeża 50g Sałata 10 g Pasta a'la tatziki 60g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA)	Serek homogenizowany owocowy 150g	Energia [kcal] 2 763,8 Energia [kJ] 11 581,1 Białko ogółem [g] 119,5 białko zwierzęce [g] 79,8 białko roślinne [g] 39,5 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 413,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,1 Sód [mg] 2 741,6 Potas [mg] 4 330,2 Wapń [mg] 1 057,3 Fosfor [mg] 1 847,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 102 Woda [g] 1 444 Popiół [g] 19,2
2024-11-06 środa	Ruda Śląska D. Podstawowa	JOGURT OWOCOWY 150ml Chleb zwykły 80 g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Musli 20g Ogórek zielony 50g Jajko klasy L 50 g (JAJA) Sałata 10 g	drożdżówka 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO)	kompot 250ml zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) ziemniaki gotowane 200g Wątróbka pieczona w sosie 100g/80ml (GLUTEN) surówka z ogórka kiszzonego 150g sos pomidorowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA)		Chleb zwykły 100g (ZYTO, 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 250 ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 3 178,9 Energia [kJ] 13 239,1 Białko ogółem [g] 132,6 białko zwierzęce [g] 85,7 białko roślinne [g] 47 Tłuszcz [g] 117,6 Węglowodany ogółem [g] 424,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,8 Sód [mg] 4 876 Potas [mg] 4 673,6 Wapń [mg] 917,8 Fosfor [mg] 2 231 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 84,4 Woda [g] 1 464,9 Popiół [g] 24,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-06 środa	Ruda Śląska D. Ławostrawna	JOGURT OWOCOWY 150ml Chleb zwykły 80 g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) Musli 20g Ogórek zielony 50g Sałata 10 g Tw aróg 70 g (MLEKO)	drożdżowka 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO)	kompot 250ml zupa makaronowa 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) wątróbka duszona w sosie 100g/80ml (GLUTEN) Surówka z kapusty pekińskiej 150g ziemniaki gotowane 200g sos pomidorowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA)		Chleb zwykły 50g (ZYTO, 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 250 ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 3 165,2 Energia [kJ] 13 256,2 Białko ogółem [g] 125,4 białko zwierzęce [g] 78,2 białko roślinne [g] 47,2 Tłuszcz [g] 112,8 Węglowodany ogółem [g] 441,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,5 Sód [mg] 4 526,2 Potas [mg] 4 751,5 Wapń [mg] 907,8 Fosfor [mg] 2 043,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 86 Woda [g] 1 414,8 Popiół [g] 23,5
	Ruda Śląska D. z ogr. ławoprzyswajalnych węglowodanów	JOGURT NATURALNY 150ml kawa zbożowa gorzka 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 klasy L 50 g (JAJA)	SOK NFC Sady Wincenta 200 ml	kompot 250ml zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) wątróbka duszona w sosie 100g/80ml (GLUTEN) Surówka z kapusty pekińskiej 150g ziemniaki 300g sos pomidorowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	Gruszka 1 szt.	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, 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 150ml	Energia [kcal] 2 961,8 Energia [kJ] 12 325,4 Białko ogółem [g] 130,7 białko zwierzęce [g] 87,7 białko roślinne [g] 42,9 Tłuszcz [g] 112,5 Węglowodany ogółem [g] 395,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,6 Sód [mg] 3 610,7 Potas [mg] 5 495,5 Wapń [mg] 1 087,9 Fosfor [mg] 2 466,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 suma cukrów prostych [g] 76,9 Woda [g] 1 694,3 Popiół [g] 24
	Ruda Śląska D. Polóżnica	JOGURT OWOCOWY 150ml kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 50g Chleb zwykły 80 g (ZYTO, PSZENICA) Musli 20g Sałata 10 g Jajko klasy L 50 g (JAJA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA)	drożdżowka 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO)	kompot 250ml zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Wątróbka pieczona w sosie 100g/80ml (GLUTEN) Surówka z kapusty pekińskiej 150g ziemniaki gotowane 200g	CIASTEczKA ZBOŻOWE 25G	Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g herbata 250ml Papryka świeża 50g serek do chleba 70 g (MLEKO)	MLEKO SMAKOWE 250 ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 3 133,4 Energia [kJ] 13 047 Białko ogółem [g] 133 białko zwierzęce [g] 84,9 białko roślinne [g] 48,1 Tłuszcz [g] 112,6 Węglowodany ogółem [g] 427,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,6 Sód [mg] 3 968,2 Potas [mg] 4 734 Wapń [mg] 933,2 Fosfor [mg] 2 271,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 80,6 Woda [g] 1 458,4 Popiół [g] 23,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-06 środa	Ruda Śląska D. Dzieci	JOGURT OWOCOWY 150ml kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 50g Chleb zwykły 80g (ZYTO, PSZENICA) Musli 20g Sałata 10g Jajko klasy L 50g (JAJA)	drożdżowka 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO)	kompot 250ml zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Wątróbka pieczona w sosie 100g/80ml (GLUTEN) surówka z ogórka kiszzonego 150g ziemniaki gotowane 200g	CIASTE CZKA ZBOŻOWE 25G	Chleb zwykły 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10g herbata 250ml Papryka świeża 50g serek do chleba 70g (MLEKO)	MLEKO SMAKOWE 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 830,7 Energia [kJ] 11 779,8 Białko ogółem [g] 123,9 białko zwierzęce [g] 85,3 białko roślinne [g] 38,8 Tłuszcz [g] 108,2 Węglowodany ogółem [g] 367,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,8 Sód [mg] 4 423,7 Potas [mg] 4 509,7 Wapń [mg] 893,7 Fosfor [mg] 2 189,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 79,7 Woda [g] 1 414,8 Popiół [g] 22,9
	Ruda Śląska D. Podstawowa	Zupa mleczna z pł. żytnimi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10g Musli 20g Ogórek zielony 50g Ser mozzarella kulka 30g (MLEKO)	Jabłko 200g	kompot 250ml Zupa brokułowa z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Filet z kurczaka pieczony 100g Marchewka z groszkiem 150g (GLUTEN, STRĄCZKI) ziemniaki 300g		herbata 250ml Chleb zwykły 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 50g Sałata 10g wędlina 25g (GLUTEN, JAJA)	DESER Z KORONĄ 175G	Energia [kcal] 2 989,2 Energia [kJ] 12 518,5 Białko ogółem [g] 119 białko zwierzęce [g] 75,7 białko roślinne [g] 43,3 Tłuszcz [g] 108,7 Węglowodany ogółem [g] 423,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,7 Sód [mg] 5 363,5 Potas [mg] 5 255,4 Wapń [mg] 1 043,3 Fosfor [mg] 2 144,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 suma cukrów prostych [g] 78,4 Woda [g] 1 513,6 Popiół [g] 26,1
	Ruda Śląska D. Łatwostrawna	Zupa mleczna z pł. żytnimi 300ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10g pomidor 50g Ser mozzarella kulka 30g (MLEKO)	Jabłko 200g	Kompot 250ml Zupa brokułowa z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Filet z kurczaka duszony 100g Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, ŚMIETANKA) ziemniaki 300g		herbata 250ml Pieczywo pszenne 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Sałata 10g pomidor 50g wędlina 40g (GLUTEN, JAJA)	DESER Z KORONĄ 175G	Energia [kcal] 2 797,9 Energia [kJ] 11 713,1 Białko ogółem [g] 113,8 białko zwierzęce [g] 74,7 białko roślinne [g] 39 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 407,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,9 Sód [mg] 4 930,9 Potas [mg] 5 348,7 Wapń [mg] 1 019,2 Fosfor [mg] 2 023,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 84,3 Woda [g] 1 523,2 Popiół [g] 23,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-07 czwartek	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z pł. żytymi 300 ml (MLEKO) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) 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 kulka 30 g (MLEKO)	Jabłko 200g	kompot gorzki 250ml (S02) Zupa brokułowa z kaszą jaglaną 350 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Filet z kurczaka duszony 100g ziemniaki 300g Bukiet jarzyn duszony 150g (ŚMIETANKA)	Mus owocowy/owocowo-wazyczny 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 200 g	Energia [kcal] 2 939,5 Energia [kJ] 12 512,7 Białko ogółem [g] 130,2 białko zwierzęce [g] 85,4 białko roślinne [g] 44,7 Tłuszcz [g] 112,6 Węglowodany ogółem [g] 392,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,7 Sód [mg] 5 862,4 Potas [mg] 5 567,8 Wapń [mg] 1 017,2 Fosfor [mg] 2 356,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,8 suma cukrów prostych [g] 81,9 Woda [g] 1 611,3 Popiół [g] 28,5
	Ruda Śląska D. Położnica	Zupa mleczna z pł. żytymi 300 ml (MLEKO) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g Musli 20g Ogórek zielony 50g Ser mozzarella kulka 30 g (MLEKO) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA)	Jabłko 200g	kompot gorzki 250ml (S02) Zupa brokułowa z kaszą jaglaną 350 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Filet z kurczaka pieczony 100g ziemniaki 300g Marchewka z groszkiem 150g (GLUTEN, STRĄCZKI)	Mus owocowy/owocowo-wazyczny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g Sałata 10 g wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA)	DESER Z KORONĄ 175G	Energia [kcal] 2 983,3 Energia [kJ] 12 697,8 Białko ogółem [g] 114,5 białko zwierzęce [g] 69,6 białko roślinne [g] 44,8 Tłuszcz [g] 104,9 Węglowodany ogółem [g] 430,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49 Sód [mg] 4 710,3 Potas [mg] 5 332,3 Wapń [mg] 1 017,8 Fosfor [mg] 2 075,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 suma cukrów prostych [g] 97,2 Woda [g] 1 580,7 Popiół [g] 25,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-07 czwartek	Ruda Śląska D. Dzieci	Zupa mleczna z pł. żytymi 300 ml (MLEKO) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Salata 10 g Musli 20g Papryka świeża 50g Ser mozzarella kulka 30 g (MLEKO) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA)	Jabłko 200g	kompot gorzki 250ml (S02) Zupa brokułowa z kaszą jaglaną 350 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Filet z kurczaka pieczony 100g ziemniaki 300g Marchewka z groszkiem 150g (GLUTEN, STRĄCZKI)	Mus owocowy/owocowo-wazny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g Salata 10 g wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA)	DESER Z KORONĄ 175G	Energia [kcal] 3 053,6 Energia [kJ] 12 993,6 Białko ogółem [g] 120 białko zwierzęce [g] 75,7 białko roślinne [g] 44,4 Tłuszcz [g] 109,4 Węglowodany ogółem [g] 433,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,7 Sód [mg] 5 012,8 Potas [mg] 5 511,4 Wapń [mg] 1 041,8 Fosfor [mg] 2 153,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 suma cukrów prostych [g] 98,2 Woda [g] 1 586,6 Popiół [g] 25,7
		Ruda Śląska D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) Musli 20g Papryka świeża 50g ser capresi 50g	SOK NFC Sady Wincenta 200 ml	kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy z kaszą jęczmienną 350ml (SELER) Kotlet z jaj 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) ziemniaki 300g surówka coleslaw 150g	herbata 250ml Chleb zwykły 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Salata 10 g słatka jarzynowa 70 g	Serek homogenizowany owocowy 150g	Energia [kcal] 3 047,5 Energia [kJ] 12 607,8 Białko ogółem [g] 132,1 białko zwierzęce [g] 85 białko roślinne [g] 47,1 Tłuszcz [g] 116,7 Węglowodany ogółem [g] 400,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,1 Sód [mg] 4 473,6 Potas [mg] 5 133,7 Wapń [mg] 973,3 Fosfor [mg] 2 208,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 75 Woda [g] 1 391,2 Popiół [g] 23,5
			Ruda Śląska D. Latwostrawna	jogurt naturalny 150g Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g Pomidor 50g ser capresi 50g wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA)	SOK NFC Sady Wincenta 200 ml	kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy z kaszą jęczmienną 350ml (SELER) Ryba gotowana 100g ziemniaki 300g szpinak gotowany 150g	herbata 250ml Baton pszeniczny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Salata 10 g pomidor 50g serek do chleba 50g (MLEKO)	Serek homogenizowany owocowy 150g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-08 piątek	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	jogurt naturalny 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Musli 20g Papryka świeża 50g serek capresi 50g Sałata 10 g	SOK NFC Sady Wincenta 200 ml	kompot gorzki 250ml (S02) Zupa z czerwonej soczewicy z kaszą jęczmienną 350ml (SELER) Kotlet z jaj 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 300g surówka coleslaw 150g	Mus owocowy/owocowo-ważyczny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Pomidor 50g Sałata 10 g sałatka jarzynowa 70 g	serek homogenizowany naturalny 150 g	Energia [kcal] 3 111,2 Energia [kJ] 13 076,6 Białko ogółem [g] 134 białko zwierzęce [g] 84,7 białko roślinne [g] 49,5 Tłuszcz [g] 130,6 Węglowodany ogółem [g] 387,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,7 Sód [mg] 4 686,3 Potas [mg] 5 863,8 Wapń [mg] 1 094,9 Fosfor [mg] 2 419,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 suma cukrów prostych [g] 82,9 Woda [g] 1 633 Popiół [g] 26,1
	Ruda Śląska D. Poloźnica	jogurt naturalny 150g Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Musli 20g Papryka świeża 50g ser capresi 50g Sałata 10 g	SOK NFC Sady Wincenta 200 ml	kompot gorzki 250ml (S02) Zupa z czerwonej soczewicy z kaszą jęczmienną 350ml (SELER) Kotlet z jaj 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 300g szpinak gotowany 150g	CIASTEczKA ZBOŻOWE 25G	Herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO)	Serek homogenizowany owocowy 150g	Energia [kcal] 2 909 Energia [kJ] 12 021,7 Białko ogółem [g] 142 białko zwierzęce [g] 95,1 białko roślinne [g] 46,9 Tłuszcz [g] 104,9 Węglowodany ogółem [g] 384,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,9 Sód [mg] 4 033,2 Potas [mg] 5 215,8 Wapń [mg] 1 016 Fosfor [mg] 2 404,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 75,2 Woda [g] 1 400,8 Popiół [g] 24,1
	Ruda Śląska D. Dzieci	jogurt naturalny 150g Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Musli 20g Pomidor 50g serek capresi 40g Sałata 10 g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA)	SOK NFC Sady Wincenta 200 ml	kompot gorzki 250ml (S02) Zupa z czerwonej soczewicy z kaszą jęczmienną 350ml (SELER) Kotlet z jaj 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 300g szpinak gotowany 150g	CIASTEczKA ZBOŻOWE 25G	Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 100g (ŻYTO, 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] 2 972,4 Energia [kJ] 12 289,9 Białko ogółem [g] 138,4 białko zwierzęce [g] 89,9 białko roślinne [g] 48,6 Tłuszcz [g] 109,7 Węglowodany ogółem [g] 390,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,8 Sód [mg] 4 269,1 Potas [mg] 5 251,9 Wapń [mg] 1 049,8 Fosfor [mg] 2 262,4 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 61,4 Woda [g] 1 441,3 Popiół [g] 24,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-09 sobota	Ruda Śląska D. Podstawowa	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka maślana 80 g (1 szt.) (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (SMIETANKA) serek do chleba 70 g (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Musli 20g Banan 200g Dżem 25g	Pomarańcza 200g	kompot 250ml zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Risotto z mięsem i warzywami 300g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA)		Chleb zwykły 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) herbata 250ml Papryka świeża 50g Pasta jajeczna z chrzanem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, S02, SEZAM) Sałata 10 g	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 821,6 Energia [kJ] 11 734,1 Białko ogółem [g] 116,6 białko zwierzęce [g] 78,4 białko roślinne [g] 38,2 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 397,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,7 Sód [mg] 2 405,5 Potas [mg] 4 573,7 Wapń [mg] 1 074,8 Fosfor [mg] 1 960,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 93 Woda [g] 1 484 Popiół [g] 19,5
	Ruda Śląska D. Łatwostrawna	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Dżem 25g Kakao 250ml (MLEKO) Bułka maślana 80 g (1 szt.) (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Musli 20g Banan 200g serek do chleba 70 g (MLEKO)	Pomarańcza 200g	kompot 250ml zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Risotto z mięsem i warzywami 300g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA)		Pieczywo pszenne 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) herbata 250ml Pomidor 50g Pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Sałata 10 g	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 717,9 Energia [kJ] 11 306,8 Białko ogółem [g] 106,6 białko zwierzęce [g] 69,2 białko roślinne [g] 37,6 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 393,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,5 Sód [mg] 2 941,5 Potas [mg] 4 477,9 Wapń [mg] 1 023,3 Fosfor [mg] 1 832,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 91,4 Woda [g] 1 423,3 Popiół [g] 20,5
	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyzwajalnych węglowodanów	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Kakao b/c 250ml (MLEKO) masło 20g (SMIETANKA) 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 ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Risotto z mięsem i warzywami 300g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA)	serek wiejski 150g	Pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) herbata 250ml Papryka świeża 50g Pasta jajeczna z chrzanem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, S02, SEZAM) Sałata 10 g	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 735,1 Energia [kJ] 11 369,1 Białko ogółem [g] 135,9 białko zwierzęce [g] 100,2 białko roślinne [g] 35,6 Tłuszcz [g] 111,8 Węglowodany ogółem [g] 328,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,9 Sód [mg] 3 138 Potas [mg] 4 329,8 Wapń [mg] 1 209,1 Fosfor [mg] 2 297,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 63,4 Woda [g] 1 570,7 Popiół [g] 20,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-09 sobota	Ruda Śląska D. Położnicza	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Kakao 250ml (MLEKO) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Banan 200g Bułka maślana 80 g (1 szt.) (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) serek do chleba 70 g (MLEKO) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA)	Pomarańcza 200g	kompot 250ml zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Risotto z mięsem i warzywami 300g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Pieczyno mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) herbata 250ml Papryka świeża 50g Pasta jajeczna z chrzanem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, S02, SEZAM) Sałata 10 g	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 836,3 Energia [kJ] 11 999,9 Białko ogółem [g] 115,4 białko zwierzęce [g] 78 białko roślinne [g] 37,5 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 394,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43 Sód [mg] 2 542,1 Potas [mg] 4 515,6 Wapń [mg] 1 043 Fosfor [mg] 1 874,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 116,8 Woda [g] 1 526,6 Popiół [g] 19,9
	Ruda Śląska D. Dzieci	zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Kakao 250ml (MLEKO) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Banan 200g Bułka maślana 80 g (1 szt.) (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) serek do chleba 70 g (MLEKO) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA)	Pomarańcza 200g	kompot 250ml zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Risotto z mięsem i warzywami 300g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Chleb zwykły 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) herbata 250ml Papryka świeża 50g Pasta jajeczna z chrzanem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, S02, SEZAM) Sałata 10 g	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 827,9 Energia [kJ] 11 965,7 Białko ogółem [g] 115,4 białko zwierzęce [g] 78,4 białko roślinne [g] 37 Tłuszcz [g] 97,5 Węglowodany ogółem [g] 396,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,5 Sód [mg] 2 403,7 Potas [mg] 4 559,2 Wapń [mg] 1 065,8 Fosfor [mg] 1 896,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 117,6 Woda [g] 1 549,9 Popiół [g] 19,5
	Ruda Śląska D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, 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 grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) surówka z kapusty czerwonej 150g ziemniaki 300g		herbata 250ml Chleb zwykły 100g (ZYTO, 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] 2 931,6 Energia [kJ] 12 276,1 Białko ogółem [g] 121,5 białko zwierzęce [g] 83,3 białko roślinne [g] 38,2 Tłuszcz [g] 124,4 Węglowodany ogółem [g] 363,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,2 Sód [mg] 4 321 Potas [mg] 5 260,9 Wapń [mg] 971 Fosfor [mg] 1 858,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 70 Woda [g] 1 326,5 Popiół [g] 24,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-10 niedziela	Ruda Śląska D. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Kielbasa gotowa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) Musli 20g pomidor 50g Serek do chleba 40g (MLEKO) Sałata 10g	Banan 200g	zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki wieprzowe duszone 130g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Buraki gotowane 150g ziemniaki 300g Kompot 250ml		herbata 250ml Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) pomidor 50g wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10g	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 800,3 Energia [kJ] 11 724,9 Białko ogółem [g] 118,6 białko zwierzęce [g] 81 białko roślinne [g] 37,5 Tłuszcz [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 370,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,3 Sód [mg] 3 811,6 Potas [mg] 5 275,4 Wapń [mg] 730,5 Fosfor [mg] 1 698,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 86,1 Woda [g] 1 321,1 Popiół [g] 22
	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 25g (MLEKO) Sałata 10g	Jabłko 200g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) surówka z kapusty czerwonej 150g ziemniaki 300g Bitki z szynki wieprzowej duszone 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	Jogurt naturalny 150g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g Sałata 10g wędlina 25g (GLUTEN, JAJA)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 926,3 Energia [kJ] 12 248 Białko ogółem [g] 125,3 białko zwierzęce [g] 88 białko roślinne [g] 37,2 Tłuszcz [g] 128,5 Węglowodany ogółem [g] 356,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55 Sód [mg] 3 982,1 Potas [mg] 5 429,3 Wapń [mg] 1 267,3 Fosfor [mg] 2 191,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 74 Woda [g] 1 522,8 Popiół [g] 25

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-10 niedziela	Ruda Śląska D. Polozniczka	Jogurt owocowy 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Kielbasa gotowa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) Musli 20g Ogórek zielony 50g ser żółty gouda 25g (MLEKO) Sałata 10g Bułka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA)	Banan 200g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Buraki gotowane 150g ziemniaki 300g Bitki z szynki wieprzowej duszone 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	BATON MUSLI 35g	Herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g Sałata 10g wędlina 25g (GLUTEN, JAJA)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 3 263,3 Energia [kJ] 13 665,2 Białko ogółem [g] 130,3 białko zwierzęce [g] 80,4 białko roślinne [g] 49,7 Tłuszcz [g] 133,3 Węglowodany ogółem [g] 424,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,7 Sód [mg] 4 320,8 Potas [mg] 5 708,3 Wapń [mg] 986,7 Fosfor [mg] 2 165,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 suma cukrów prostych [g] 76 Woda [g] 1 310,6 Popiół [g] 26,1
	Ruda Śląska D. Dzieci	Jogurt owocowy 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Kielbasa gotowa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) Musli 20g Ogórek zielony 50g ser żółty gouda 25g (MLEKO) Sałata 10g Bułka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA)	Banan 200g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) surówka z kapusty czerwonej 150g ziemniaki 300g Bitki z szynki wieprzowej duszone 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	BATON MUSLI 35g	Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g Sałata 10g wędlina 25g (GLUTEN, JAJA)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 3 239,1 Energia [kJ] 13 563,7 Białko ogółem [g] 130,6 białko zwierzęce [g] 81 białko roślinne [g] 49,6 Tłuszcz [g] 132,8 Węglowodany ogółem [g] 422,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,8 Sód [mg] 4 130,2 Potas [mg] 5 767,8 Wapń [mg] 1 035,5 Fosfor [mg] 2 215,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 suma cukrów prostych [g] 66,7 Woda [g] 1 335,9 Popiół [g] 26

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,
JĘCZMIENŃ - JĘCZMIENŃ,
LAKTOZA - LAKTOZA,
PISTACJE - PISTACJE,
ŚMIETANKA - ŚMIETANKA,
SERWATKA - SERWATKA,
ORZ BRAZYL - ORZECH BRAZYL,