

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-11 poniedziałek	Ruda Śląska D. Podstawowa	JOGURT NATURALNY 150ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25g (GLUTEN, JAJA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Ogórek zielony 50g Salata 10g Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Musli 20g	Gruszka 1 szt.	zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot 250ml Podudzie z kurczaka pieczone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) ziemniaki 300g Fasolka szparagowa duszona 150g (STRĄCZKI, SMIETANKA)		masło 20g (SMIETANKA) Ser mozzarella blok w plastrach 40g herbata 250ml Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) Papryka świeża 50g Salata 10g wędlina 40g (GLUTEN, JAJA)	JOGURT OWOCOWY 150ml	Energia [kcal] 2 714,9 Energia [kJ] 11 369,9 Białko ogółem [g] 132 białko zwierzęce [g] 83 białko roślinne [g] 49 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 377,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,6 Sód [mg] 4 658,9 Potas [mg] 5 532,8 Wapń [mg] 1 288,9 Fosfor [mg] 2 265,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 suma cukrów prostych [g] 63,5 Woda [g] 1 385,1 Popiół [g] 26,2
	Ruda Śląska D. Latwostrawna	JOGURT NATURALNY 150ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25g (GLUTEN, JAJA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) pomidor 50g Musli 20g Salata 10g Pasta twarogowa z ziołami 70g (MLEKO)	Gruszka 1 szt.	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Podudzie z kurczaka gotowane 150g ziemniaki 300g Buraki gotowane 150g		masło 20g (SMIETANKA) herbata 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Salata 10g Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) pomidor 50g Ser mozzarella blok w plastrach 40g wędlina 40g (GLUTEN, JAJA)	JOGURT OWOCOWY 150ml	Energia [kcal] 2 672 Energia [kJ] 11 191,4 Białko ogółem [g] 130 białko zwierzęce [g] 93,8 białko roślinne [g] 36,2 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 346,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,2 Sód [mg] 3 933,7 Potas [mg] 5 006,6 Wapń [mg] 1 198,8 Fosfor [mg] 2 065,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 73,7 Woda [g] 1 416,1 Popiół [g] 22,4
	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	JOGURT NATURALNY 150ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25g (GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 50g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g Salata 10g Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	Gruszka 1 szt.	zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (S02) Podudzie z kurczaka gotowane 150g ziemniaki 300g Fasolka szparagowa duszona 150g (STRĄCZKI, SMIETANKA)	KEFIR 150 G MLEKPOL	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Herbata b/c 250ml Papryka świeża 50g Salata 10g Ser mozzarella blok w plastrach 40g	JOGURT NATURALNY 150ml	Energia [kcal] 2 799,7 Energia [kJ] 11 717,8 Białko ogółem [g] 135,4 białko zwierzęce [g] 85,7 białko roślinne [g] 49,8 Tłuszcz [g] 98,8 Węglowodany ogółem [g] 388,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,4 Sód [mg] 4 184,6 Potas [mg] 6 069,1 Wapń [mg] 1 470,1 Fosfor [mg] 2 539,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,9 suma cukrów prostych [g] 71,8 Woda [g] 1 584,7 Popiół [g] 26,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-11 poniedziałek	Ruda Śląska D. Położnicza	JOGURT NATURALNY 150ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlna 25g (GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 50g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g Sałata 10g Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA)	Gruszka 1 szt.	zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (S02) Podudzie z kurczaka pieczone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) ziemniaki 300g Buraki gotowane 150g	Mus owocowy/owocowy 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) wędlna 40g (GLUTEN, JAJA) Herbata b/c 250ml Papryka świeża 50g Sałata 10g Ser mozzarella blok w plastrach 40g	JOGURT OWOCOWY 150ml	Energia [kcal] 2 832,7 Energia [kJ] 12 069,9 Białko ogółem [g] 132,1 białko zwierzęce [g] 82,4 białko roślinne [g] 49,6 Tłuszcz [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 389,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,7 Sód [mg] 4 681 Potas [mg] 5 715,4 Wapń [mg] 1 240,7 Fosfor [mg] 2 223,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 92,9 Woda [g] 1 454,7 Popiół [g] 26,7
	Ruda Śląska D. Dzieci	JOGURT NATURALNY 150ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlna 25g (GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 50g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g Sałata 10g Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA)	Gruszka 1 szt.	zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (S02) Podudzie z kurczaka pieczone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) ziemniaki 300g Buraki gotowane 150g	Mus owocowy/owocowy 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlna 40g (GLUTEN, JAJA) Herbata b/c 250ml Papryka świeża 50g Sałata 10g Ser mozzarella blok w plastrach 40g	JOGURT OWOCOWY 150ml	Energia [kcal] 2 830,3 Energia [kJ] 12 061,2 Białko ogółem [g] 131,9 białko zwierzęce [g] 83 białko roślinne [g] 48,9 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 391,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,6 Sód [mg] 4 722,1 Potas [mg] 5 736,1 Wapń [mg] 1 263,5 Fosfor [mg] 2 240,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 93,9 Woda [g] 1 453,6 Popiół [g] 26,9
	Ruda Śląska D. Podstawowa	zupa mleczna z kaszą manna 300ml (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bulka maślana 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (SMIETANKA) Dżem 25g jabłko 150g Twarożek waniliowy 70g (MLEKO)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	kompot 250ml zupa grochówka 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA) Gulasz wieprzowy 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kasza jęczmienna gotowana 200g Brokuły duszone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)		herbata 250ml Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Papryka świeża 50g Sałata 10g Pasta a'la tzatziki 60g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) wędlna 25g (GLUTEN, JAJA)	Serek homogenizowany owocowy 150g	Energia [kcal] 3 168,4 Energia [kJ] 13 272,8 Białko ogółem [g] 135,3 białko zwierzęce [g] 83,3 białko roślinne [g] 51,8 Tłuszcz [g] 105,1 Węglowodany ogółem [g] 458,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,1 Sód [mg] 2 495,2 Potas [mg] 4 372,9 Wapń [mg] 1 020 Fosfor [mg] 2 138,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 suma cukrów prostych [g] 86,6 Woda [g] 1 390,4 Popiół [g] 20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-12 wtorek	Ruda Śląska D. Latwostrawna	zupa mleczna z kaszą manna 300ml (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka maślana 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Musli 20g Jabłko pieczone 200g Twarożek waniliowy 70g (MLEKO)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	kompot 250ml zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA) Gulasz wieprzowy 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kasza jęczmienna gotowana 200g Brokuły duszone 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)		herbata 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Serek do chleba z koperkiem 60g (MLEKO) pomidor 50g Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Salata 10g wędlina 25g (GLUTEN, JAJA)	Serek homogenizowany owocowy 150g	Energia [kcal] 3 258,6 Energia [kJ] 13 647,1 Białko ogółem [g] 132,8 białko zwierzęce [g] 80,3 białko roślinne [g] 52,4 Tłuszcz [g] 104,1 Węglowodany ogółem [g] 483,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,7 Sód [mg] 2 663,1 Potas [mg] 4 643,7 Wapń [mg] 1 006,9 Fosfor [mg] 2 138,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 86,9 Woda [g] 1 458,1 Popiół [g] 20,7
	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	zupa mleczna z kaszą manna 300ml (MLEKO, GLUTEN) Kakao b/c 250ml (MLEKO) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Pomidor 50g Twaróg krajanka 70g (MLEKO, LAKTOZA) Salata 10g	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA) Kompot gorzki 250ml (SÓD) Gulasz wieprzowy 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kasza jęczmienna gotowana 200g Brokuły duszone 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	Kisiel 150g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Papryka świeża 50g Salata 10g Pasta a'la tzatziki 60g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) wędlina 25g (GLUTEN, JAJA)	serek homogenizowany naturalny 150g	Energia [kcal] 3 301,4 Energia [kJ] 13 824,7 Białko ogółem [g] 144,3 białko zwierzęce [g] 93,9 białko roślinne [g] 50,4 Tłuszcz [g] 125,6 Węglowodany ogółem [g] 438,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,4 Sód [mg] 3 351,9 Potas [mg] 5 078,2 Wapń [mg] 1 099,2 Fosfor [mg] 2 411,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 suma cukrów prostych [g] 68 Woda [g] 1 464,7 Popiół [g] 22,1
	Ruda Śląska D. Polóżniczka	zupa mleczna z kaszą manna 300ml (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g jabłko 150g Bułka maślana 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Twarożek waniliowy 70g (MLEKO)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	Kompot 250ml zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA) Gulasz wieprzowy 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kasza jęczmienna gotowana 200g Brokuły duszone 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	Kisiel 150g	Herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Papryka świeża 50g Salata 10g Pasta a'la tzatziki 60g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) wędlina 25g (GLUTEN, JAJA)	Serek homogenizowany owocowy 150g	Energia [kcal] 3 210,7 Energia [kJ] 13 447,7 Białko ogółem [g] 129,7 białko zwierzęce [g] 79,3 białko roślinne [g] 50,4 Tłuszcz [g] 103,4 Węglowodany ogółem [g] 475,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,5 Sód [mg] 2 683,8 Potas [mg] 4 497,1 Wapń [mg] 992,2 Fosfor [mg] 2 078,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 91,5 Woda [g] 1 412,5 Popiół [g] 20,4
	Ruda Śląska D. Dzieci	zupa mleczna z kaszą manna 300ml (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g jabłko 150g Twarożek waniliowy 70g (MLEKO) Bułka maślana 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	Kompot 250ml zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA) Gulasz wieprzowy 100g/100ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kasza jęczmienna gotowana 200g Brokuły duszone 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	Kisiel 150g	Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Papryka świeża 50g Salata 10g Pasta a'la tzatziki 60g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) wędlina 25g (GLUTEN, JAJA)	Serek homogenizowany owocowy 150g	Energia [kcal] 3 208,3 Energia [kJ] 13 439 Białko ogółem [g] 129,5 białko zwierzęce [g] 79,8 białko roślinne [g] 49,6 Tłuszcz [g] 102,8 Węglowodany ogółem [g] 477,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,4 Sód [mg] 2 724,9 Potas [mg] 4 517,8 Wapń [mg] 1 015 Fosfor [mg] 2 095,7 Błonnik pokarmowy [g] 40 suma cukrów prostych [g] 92,5 Woda [g] 1 411,4 Popiół [g] 20,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-13 środa	Ruda Śląska D. Podstawowa	JOGURT OWOCOWY 150ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g Ogórek zielony 50g Jajko klasy L 50 g (JAJA) Salata 10 g	drożdżowka 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO)	kompot 250ml zupa z fasolka szparagową 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA) Kopytka z sosem pieczarkowym 250g/120g (GLUTEN) surówka z kapusty kiszanej 150g		Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) herbata 250ml Salata 10 g Papryka świeża 50g serek do chleba 70 g (MLEKO)	MLEKO SMAKOWE 250 ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 989,2 Energia [kJ] 12 443,5 Białko ogółem [g] 111,4 białko zwierzęce [g] 65 białko roślinne [g] 46,6 Tłuszcz [g] 107,5 Węglowodany ogółem [g] 426 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,3 Sód [mg] 3 310 Potas [mg] 4 735 Wapń [mg] 957,6 Fosfor [mg] 1 927 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 90 Woda [g] 1 519,9 Popiół [g] 21,5
	Ruda Śląska D. Latwostrawna	JOGURT OWOCOWY 150ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Musli 20g Ogórek zielony 50g Salata 10 g Twaróg 70 g (MLEKO)	drożdżowka 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO)	kompot 250ml zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA) Pierogi leniwe polane masłem i tartą bułką 300g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) surówka z marchewki i jabłka 150g		Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) herbata 250ml Salata 10 g Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Papryka świeża 50g Miód 25g (ORZECHY, SEZAM)	MLEKO SMAKOWE 250 ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 3 090 Energia [kJ] 12 942,8 Białko ogółem [g] 108,3 białko zwierzęce [g] 59,1 białko roślinne [g] 49,3 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 472,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,6 Sód [mg] 3 602,3 Potas [mg] 3 838,7 Wapń [mg] 843,2 Fosfor [mg] 1 608 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 92,1 Woda [g] 1 367,5 Popiół [g] 16,8
	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzywajalnych węglowodanów	JOGURT NATURALNY 150ml kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 50g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g Salata 10 g Jajko klasy L 50 g (JAJA)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	kompot 250ml zupa z fasolka szparagową 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA) Kopytka z sosem pieczarkowym 250g/120g (GLUTEN) surówka z kapusty kiszanej 150g	Gruszka 1 szt.	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Salata 10 g herbata 250ml Papryka świeża 50g serek do chleba 70 g (MLEKO)	JOGURT NATURALNY 150ml	Energia [kcal] 2 789,7 Energia [kJ] 11 602 Białko ogółem [g] 111 białko zwierzęce [g] 67,3 białko roślinne [g] 43,8 Tłuszcz [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 396,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,3 Sód [mg] 3 358,8 Potas [mg] 5 379,4 Wapń [mg] 1 103,4 Fosfor [mg] 2 173,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 suma cukrów prostych [g] 76,6 Woda [g] 1 707,6 Popiół [g] 23,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-13 środa	Ruda Śląska D. Polozniczka	JOGURT OWOCOWY 150ml kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 50g Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Musli 20g Sałata 10 g Jajko klasy L 50 g (JAJA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA)	drożdżowka 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO)	kompot 250ml zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA) Kopytka z sosem pieczarkowym 250g/120g (GLUTEN) surówka z marchewki i jabłka 150g	CIASTE CZKA ZBOŻOWE 25G	Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) 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] 3 110,9 Energia [kJ] 12 954,6 Białko ogółem [g] 113,5 białko zwierzęce [g] 64,2 białko roślinne [g] 49,3 Tłuszcz [g] 108,9 Węglowodany ogółem [g] 452,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,4 Sód [mg] 3 432,4 Potas [mg] 4 954 Wapń [mg] 898 Fosfor [mg] 1 982,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 89,7 Woda [g] 1 498 Popiół [g] 20
	Ruda Śląska D. Dzieci	JOGURT OWOCOWY 150ml kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 50g Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Musli 20g Sałata 10 g Jajko klasy L 50 g (JAJA)	drożdżowka 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO)	kompot 250ml zupa z fasolka szparagowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, STRACZYKI, GORCZYCA) Kopytka z sosem pieczarkowym 250g/120g (GLUTEN) surówka z marchewki i jabłka 150g	CIASTE CZKA ZBOŻOWE 25G	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) 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] 2 794,1 Energia [kJ] 11 627,6 Białko ogółem [g] 104,5 białko zwierzęce [g] 64,8 białko roślinne [g] 39,8 Tłuszcz [g] 105,7 Węglowodany ogółem [g] 390,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,2 Sód [mg] 2 642,4 Potas [mg] 4 766,5 Wapń [mg] 934,2 Fosfor [mg] 1 921,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 90,6 Woda [g] 1 479,2 Popiół [g] 17,9
2024-11-14 czwartek	Ruda Śląska D. Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250 ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g Musli 20g Papryka świeża 50g Ser mozzarella blok w plastrach 40g	Jabłko 200g	kompot 250ml Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Medaliony z indyka pieczone 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Surówka marchwiowa z kapustą pekińską 150g ziemniaki 300g		herbata 250ml Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 50g Sałata 10 g wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA)	Budyń śmietankowy b/c 150g (MLEKO)	Energia [kcal] 3 045,2 Energia [kJ] 12 753,7 Białko ogółem [g] 123,3 białko zwierzęce [g] 82,6 białko roślinne [g] 40,7 Tłuszcz [g] 119,5 Węglowodany ogółem [g] 425,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,8 Sód [mg] 5 071,1 Potas [mg] 5 704 Wapń [mg] 1 214,8 Fosfor [mg] 2 218,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 suma cukrów prostych [g] 77,6 Woda [g] 1 589 Popiół [g] 26,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-11-14 czwartek	Ruda Śląska D. Latwostrawna	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250 ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 80 g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Salata 10 g pomidor 50g Ser mozzarella blok w plastrach 40g	Jabłko 200g	Kompot 250ml Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Medaliony z indyka 100g Surówka marchwiowa z kapustą pekińską 150g ziemniaki 300g			herbata 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Salata 10 g pomidor 50g wędlina 40g (GLUTEN, JAJA)	Budyń śmietankowy b/c 150g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 921,2 Energia [kJ] 12 233,2 Białko ogółem [g] 116,7 białko zwierzęce [g] 76,3 białko roślinne [g] 40,3 Tłuszcz [g] 105,5 Węglowodany ogółem [g] 427,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,1 Sód [mg] 4 661,1 Potas [mg] 5 557,7 Wapń [mg] 1 170,6 Fosfor [mg] 2 057,7 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 82,7 Woda [g] 1 586,3 Popiół [g] 24,2
	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 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) Salata 10 g Musli 20g Papryka świeża 50g Ser mozzarella blok w plastrach 40g	Jabłko 200g	kompot gorzki 250ml (ŚO2) Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Medaliony z indyka 100g ziemniaki 300g Surówka marchwiowa z kapustą pekińską 150g	JOGURT NATURALNY 150ml	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 50g Salata 10 g wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA)	Budyń śmietankowy b/c 150g (MLEKO)	Energia [kcal] 3 101,6 Energia [kJ] 12 986 Białko ogółem [g] 124,5 białko zwierzęce [g] 83,4 białko roślinne [g] 41,2 Tłuszcz [g] 124,7 Węglowodany ogółem [g] 430,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,1 Sód [mg] 4 975,1 Potas [mg] 6 163,1 Wapń [mg] 1 418,8 Fosfor [mg] 2 481,2 Błonnik pokarmowy [g] 49,3 suma cukrów prostych [g] 87,9 Woda [g] 1 717,4 Popiół [g] 28	
	Ruda Śląska D. Poloźnicza	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250 ml (MLEKO) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Salata 10 g Musli 20g Papryka świeża 50g Ser mozzarella blok w plastrach 40g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA)	Jabłko 200g	kompot gorzki 250ml (ŚO2) Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Medaliony z indyka pieczone 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) ziemniaki 300g Surówka marchwiowa z kapustą pekińską 150g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 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 Salata 10 g wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA)	Budyń śmietankowy b/c 150g (MLEKO)	Energia [kcal] 3 039,4 Energia [kJ] 12 933 Białko ogółem [g] 118,7 białko zwierzęce [g] 76,5 białko roślinne [g] 42,2 Tłuszcz [g] 115,8 Węglowodany ogółem [g] 433 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,2 Sód [mg] 4 417,8 Potas [mg] 5 780,9 Wapń [mg] 1 189,3 Fosfor [mg] 2 149,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 suma cukrów prostych [g] 96,3 Woda [g] 1 656,2 Popiół [g] 25,6	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-14 czwartek	Ruda Śląska D. Dzieci	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250 ml (MLEKO) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Salata 10 g Musli 20g Papryka świeża 50g Ser mozzarella blok w pastrach 40g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA)	Jabłko 200g	kompot gorzki 250ml (ŚÓZ) Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Medaliony z indyka pieczone 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) ziemniaki 300g Surówka marchwiowa z kapustą pekińską 150g	Mus owocowy/owocowy c- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Paszet pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g Salata 10 g wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA)	Budyń śmietankowy b/c 150g (MLEKO)	Energia [kcal] 3 102,2 Energia [kJ] 13 197,3 Białko ogółem [g] 123,9 białko zwierzęce [g] 82,6 białko roślinne [g] 41,5 Tłuszcz [g] 120,1 Węglowodany ogółem [g] 434,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,8 Sód [mg] 4 724,3 Potas [mg] 5 895 Wapń [mg] 1 214,3 Fosfor [mg] 2 223,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 suma cukrów prostych [g] 97,3 Woda [g] 1 664,4 Popiół [g] 26,1
	Ruda Śląska D. Podstawowa	jogurt naturalny 150g Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Musli 20g Papryka świeża 50g Twaróg krajanka 70g (MLEKO, LAKTOZA)	SOK NFC Sady Wincenta 200 ml	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet rybny pieczony 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g		herbata 250ml Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Salata 10 g sałatka jarzynowa 70 g	Serek homogenizowany owocowy 150g	Energia [kcal] 2 617,5 Energia [kJ] 10 959,4 Białko ogółem [g] 116,6 białko zwierzęce [g] 80,4 białko roślinne [g] 36,3 Tłuszcz [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 350,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,1 Sód [mg] 3 704,5 Potas [mg] 4 692,1 Wapń [mg] 906,8 Fosfor [mg] 1 836,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 80,6 Woda [g] 1 308,1 Popiół [g] 20,9
	Ruda Śląska D. Latwostrawna	jogurt naturalny 150g Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g Pomidor 50g Twaróg krajanka 70g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA)	SOK NFC Sady Wincenta 200 ml	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet rybny pieczony 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 300g Cukinia duszona 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)		herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Salata 10 g pomidor 50g serek do chleba 70 g (MLEKO)	Serek homogenizowany owocowy 150g	Energia [kcal] 2 529,4 Energia [kJ] 10 589 Białko ogółem [g] 127,6 białko zwierzęce [g] 92,9 białko roślinne [g] 34,9 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 337,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,5 Sód [mg] 3 939,1 Potas [mg] 4 706,4 Wapń [mg] 862,4 Fosfor [mg] 1 913 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 81,1 Woda [g] 1 364,4 Popiół [g] 21,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-15 piątek	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	jogurt naturalny 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Musli 20g Papryka świeża 50g Twaróg krajanka 70g (MLEKO, LAKTOZA) Salata 10 g	SOK NFC Sady Wincenta 200 ml	kompot gorzki 250ml (S02) zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet rybny pieczony 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g	KEFIR 150 G MLEKPOL	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Pomidor 50g Salata 10 g sałatka jarzynowa 70 g	serek homogenizowany naturalny 150 g	Energia [kcal] 2 674,1 Energia [kJ] 11 191,2 Białko ogółem [g] 120,4 białko zwierzęce [g] 83,4 białko roślinne [g] 37 Tłuszcz [g] 111,6 Węglowodany ogółem [g] 333,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,7 Sód [mg] 3 645,2 Potas [mg] 5 380,2 Wapń [mg] 1 121,5 Fosfor [mg] 2 100,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 67,5 Woda [g] 1 568,4 Popiół [g] 22,9
	Ruda Śląska D. Położnica	jogurt naturalny 150g Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Musli 20g Papryka świeża 50g Twaróg krajanka 70g (MLEKO, LAKTOZA) Salata 10 g	SOK NFC Sady Wincenta 200 ml	kompot gorzki 250ml (S02) zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet rybny pieczony 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 300g Cukinia duszona 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	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) Salata 10 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO)	Serek homogenizowany owocowy 150g	Energia [kcal] 2 496,1 Energia [kJ] 10 447,5 Białko ogółem [g] 124,8 białko zwierzęce [g] 90,4 białko roślinne [g] 34,3 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 334,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,1 Sód [mg] 3 748,9 Potas [mg] 4 864,6 Wapń [mg] 854,9 Fosfor [mg] 2 041,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 81,8 Woda [g] 1 322,9 Popiół [g] 21,4
	Ruda Śląska D. Dzieci	jogurt naturalny 150g Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Musli 20g Pomidor 50g Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA) Salata 10 g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA)	SOK NFC Sady Wincenta 200 ml	kompot gorzki 250ml (S02) zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet rybny pieczony 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 300g Cukinia duszona 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	CIASTECZKA ZBOŻOWE 25G	Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Pomidor 50g Salata 10 g serek do chleba 70 g (MLEKO)	serek homogenizowany naturalny 150 g	Energia [kcal] 2 572,8 Energia [kJ] 10 771,2 Białko ogółem [g] 123 białko zwierzęce [g] 87,1 białko roślinne [g] 36 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 340,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,3 Sód [mg] 3 989,2 Potas [mg] 4 912 Wapń [mg] 898,1 Fosfor [mg] 1 922,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 68,3 Woda [g] 1 370,5 Popiół [g] 21,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-16 sobota	Ruda Śląska D. Podstawowa	zupa mleczna z kaszą manna 300ml (MLEKO, GLUTEN) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Bulka 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	Kisiel z jabłkiem b/c 150g	kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, 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) Salata 10 g	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 755,6 Energia [kJ] 11 459,8 Białko ogółem [g] 107,2 białko zwierzęce [g] 72,4 białko roślinne [g] 34,9 Tłuszcz [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 391,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,1 Sód [mg] 2 611,7 Potas [mg] 4 106,2 Wapń [mg] 1 006,2 Fosfor [mg] 1 830,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 99,8 Woda [g] 1 303,3 Popiół [g] 18,8
	Ruda Śląska D. Latwostrawna	zupa mleczna z kaszą manna 300ml (MLEKO, GLUTEN) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Dżem 25g Kakao 250ml (MLEKO) Bulka maślana 80 g (1 szt.) (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Musli 20g Banan 200g serek do chleba 70 g (MLEKO)	Kisiel z jabłkiem b/c 150g	kompot 250ml Zupa szpinakowa 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) Salata 10 g	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 685,8 Energia [kJ] 11 173,5 Białko ogółem [g] 103,1 białko zwierzęce [g] 68,6 białko roślinne [g] 34,6 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 388,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,3 Sód [mg] 2 981,4 Potas [mg] 4 067,2 Wapń [mg] 982,9 Fosfor [mg] 1 774,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 98,9 Woda [g] 1 288,6 Popiół [g] 19,5
	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	zupa mleczna z kaszą manna 300ml (MLEKO, GLUTEN) 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) Salata 10 g	Kisiel z jabłkiem b/c 150g	kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Risotto z mięsem i warzywami 300g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA)	serek wiejsk 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) Salata 10 g	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 669 Energia [kJ] 11 094,8 Białko ogółem [g] 126,6 białko zwierzęce [g] 94,2 białko roślinne [g] 32,4 Tłuszcz [g] 110,7 Węglowodany ogółem [g] 322,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,3 Sód [mg] 3 344,2 Potas [mg] 3 862,3 Wapń [mg] 1 140,6 Fosfor [mg] 2 167,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 70,2 Woda [g] 1 390 Popiół [g] 19,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-16 sobota	Ruda Śląska D. Położniczka	zupa mleczna z kaszą manna 300ml (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO) masło 20g (SMIETANKA) Dżem 25g Banan 200g Bułka maślana 80 g (1 szt.) (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) serek do chleba 70 g (MLEKO) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA)	Kisiel z jabłkiem b/c 150g	kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Risotto z mięsem i warzywami 300g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA)	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, 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) Salata 10 g	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 764,2 Energia [kJ] 11 700,1 Białko ogółem [g] 106,3 białko zwierzęce [g] 71,8 białko roślinne [g] 34,5 Tłuszcz [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 388,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42 Sód [mg] 2 568,8 Potas [mg] 4 071 Wapń [mg] 974,4 Fosfor [mg] 1 748,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 123,4 Woda [g] 1 370,3 Popiół [g] 18,6
	Ruda Śląska D. Dzieci	zupa mleczna z kaszą manna 300ml (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO) masło 20g (SMIETANKA) Dżem 25g Banan 200g Bułka maślana 80 g (1 szt.) (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) serek do chleba 70 g (MLEKO) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA)	Kisiel z jabłkiem b/c 150g	kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Risotto z mięsem i warzywami 300g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA)	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, 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) Salata 10 g	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 761,8 Energia [kJ] 11 691,4 Białko ogółem [g] 106 białko zwierzęce [g] 72,4 białko roślinne [g] 33,7 Tłuszcz [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 390,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,9 Sód [mg] 2 609,9 Potas [mg] 4 091,7 Wapń [mg] 997,2 Fosfor [mg] 1 766,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 124,5 Woda [g] 1 369,2 Popiół [g] 18,8
2024-11-17 niedziela	Ruda Śląska D. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Kielbasa gotowa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) Musli 20g Ogórek zielony 50g Ser żółty 25 g (MLEKO) Salata 10 g	Banan 200g	kompot 250ml zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Buraki gotowane 150g ziemniaki 300g		herbata 250ml Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 50g wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Salata 10 g	Budyń śmietankowy b/c 150g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 853,5 Energia [kJ] 11 954,1 Białko ogółem [g] 102,9 białko zwierzęce [g] 66,9 białko roślinne [g] 36 Tłuszcz [g] 111,2 Węglowodany ogółem [g] 389,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,2 Sód [mg] 4 207,1 Potas [mg] 5 193 Wapń [mg] 995,5 Fosfor [mg] 1 762,3 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 95,3 Woda [g] 1 366,4 Popiół [g] 24,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-17 niedziela	Ruda Śląska D. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Bulka 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) Salata 10 g	Banan 200g	zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) 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) Salata 10 g	Budyń śmietankowy b/c 150g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 726,3 Energia [kJ] 11 418,7 Białko ogółem [g] 100,6 białko zwierzęce [g] 64,6 białko roślinne [g] 35,9 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 392,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,8 Sód [mg] 3 465,9 Potas [mg] 5 244,7 Wapń [mg] 780,9 Fosfor [mg] 1 633,5 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 101,1 Woda [g] 1 387,2 Popiół [g] 21,5
	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyzwajalnych 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 25 g (MLEKO) Salata 10 g	Jabłko 200g	kompot gorzki 250ml (ŚO2) zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bukiet jarzyn duszony 150g (ŚMIETANKA) ziemniaki 300g Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, .. SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g Salata 10 g wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA)	Budyń śmietankowy b/c 150g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 754 Energia [kJ] 11 531,9 Białko ogółem [g] 105,8 białko zwierzęce [g] 67,9 białko roślinne [g] 37,9 Tłuszcz [g] 114,7 Węglowodany ogółem [g] 365,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,7 Sód [mg] 4 016 Potas [mg] 5 243,4 Wapń [mg] 1 073,3 Fosfor [mg] 2 001,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 suma cukrów prostych [g] 74,3 Woda [g] 1 545,6 Popiół [g] 24,7
	Ruda Śląska D. Północnica	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 25 g (MLEKO) Salata 10 g Bulka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA)	Banan 200g	kompot gorzki 250ml (ŚO2) zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Buraki gotowane 150g ziemniaki 300g Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/80ml (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 Salata 10 g wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA)	Budyń śmietankowy b/c 150g (MLEKO)	Energia [kcal] 3 212,9 Energia [kJ] 13 457,4 Białko ogółem [g] 114,6 białko zwierzęce [g] 66,3 białko roślinne [g] 48,2 Tłuszcz [g] 124,5 Węglowodany ogółem [g] 446,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,6 Sód [mg] 3 941,1 Potas [mg] 5 722,3 Wapń [mg] 1 040,2 Fosfor [mg] 2 124,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 91,2 Woda [g] 1 385 Popiół [g] 25,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-17 niedziela	Ruda Śląska D. Dzieci	Jogurt owocowy 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Kielbasa gotowa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) Musli 20g Ogórek zielony 50g ser żółty gouda 25 g (MLEKO) Salata 10 g Bulka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA)	Banan 200g	kompot gorzki 250ml (ŚO2) zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Buraki gotowane 150g ziemniaki 300g Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	BATON MUSLI 35g	Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g Salata 10 g wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA)	Budyń śmietankowy b/c 150g (MLEKO)	Energia [kcal] 3 210,5 Energia [kJ] 13 448,7 Białko ogółem [g] 114,3 białko zwierzęce [g] 66,9 białko roślinne [g] 47,5 Tłuszcz [g] 124 Węglowodany ogółem [g] 448,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,5 Sód [mg] 3 982,2 Potas [mg] 5 743 Wapń [mg] 1 063 Fosfor [mg] 2 141,5 Błonnik pokarmowy [g] 42 suma cukrów prostych [g] 92,2 Woda [g] 1 383,9 Popiół [g] 25,9
2024-11-18 poniedziałek	Ruda Śląska D. Podstawowa	JOGURT NATURALNY 150ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Bulka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Ogórek zielony 50g Salata 10 g Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Musli 20g	Gruszka 1 szt.	zupa kapuśniak z ziemniakami 350ml (GLUTEN, SELER) kompot 250ml Leczo z kielbasą 350g (GLUTEN) Ryż gotowany 200g		masło 20g (SMIETANKA) Ser mozzarella blok w plastrach 40g herbata 250ml Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) Papryka świeża 50g Salata 10 g wędlina 40g (GLUTEN, JAJA)	JOGURT OWOCOWY 150ml	Energia [kcal] 2 887,8 Energia [kJ] 12 097,4 Białko ogółem [g] 122,4 białko zwierzęce [g] 72,3 białko roślinne [g] 50,1 Tłuszcz [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 404,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,7 Sód [mg] 4 430,6 Potas [mg] 4 728,2 Wapń [mg] 1 234,5 Fosfor [mg] 2 111,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 61,8 Woda [g] 1 209,1 Popiół [g] 21,6
	Ruda Śląska D. Latwostrawna	JOGURT NATURALNY 150ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Bulka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) pomidor 50g Musli 20g Salata 10 g Pasta twarogowa z ziołami 70 g (MLEKO)	Gruszka 1 szt.	kompot 250ml zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA) Leczo dietetyczne 350g (GLUTEN, SELER) Ryż gotowany 200g		masło 20g (SMIETANKA) herbata 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Salata 10 g Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) pomidor 50g Ser mozzarella blok w plastrach 40g wędlina 40g (GLUTEN, JAJA)	JOGURT OWOCOWY 150ml	Energia [kcal] 2 667 Energia [kJ] 11 167,6 Białko ogółem [g] 121,3 białko zwierzęce [g] 82,4 białko roślinne [g] 38,9 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 380,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,7 Sód [mg] 3 426,3 Potas [mg] 4 265,3 Wapń [mg] 1 183,4 Fosfor [mg] 1 991,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 63,7 Woda [g] 1 238,3 Popiół [g] 19,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-18 poniedziałek	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	JOGURT NATURALNY 150ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 50g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g Sałata 10g Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	Budyń śmietankowy b/c 150g (MLEKO)	zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA) kompot gorzki 250ml (ŚO2) Leczo dietetyczne 350g (GLUTEN, SELER) Ryż gotowany 200g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Herbata b/c 250ml Papryka świeża 50g Sałata 10g Ser mozzarella blok w plastrach 40g	JOGURT NATURALNY 150ml	Energia [kcal] 2 943,1 Energia [kJ] 12 525 Białko ogółem [g] 126,2 białko zwierzęce [g] 75 białko roślinne [g] 51,3 Tłuszcz [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 440,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46 Sód [mg] 3 752,9 Potas [mg] 5 329,6 Wapń [mg] 1 452,3 Fosfor [mg] 2 449 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 suma cukrów prostych [g] 108,2 Woda [g] 1 319,7 Popiół [g] 23,9
	Ruda Śląska D. Północnica	JOGURT NATURALNY 150ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 50g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g Sałata 10g Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA)	Gruszka 1 szt.	zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA) kompot gorzki 250ml (ŚO2) Leczo z kielbasą 350g (GLUTEN) Ryż gotowany 200g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Herbata b/c 250ml Papryka świeża 50g Sałata 10g Ser mozzarella blok w plastrach 40g	JOGURT OWOCOWY 150ml	Energia [kcal] 2 950,2 Energia [kJ] 12 562,3 Białko ogółem [g] 120,7 białko zwierzęce [g] 68,2 białko roślinne [g] 52,4 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 419,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,3 Sód [mg] 4 530,8 Potas [mg] 4 929,8 Wapń [mg] 1 214 Fosfor [mg] 2 094,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 81 Woda [g] 1 296,6 Popiół [g] 22,5
	Ruda Śląska D. Dzieci	JOGURT NATURALNY 150ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 50g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g Sałata 10g Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA)	Gruszka 1 szt.	zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA) kompot gorzki 250ml (ŚO2) Leczo z kielbasą 350g (GLUTEN) Ryż gotowany 200g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Herbata b/c 250ml Papryka świeża 50g Sałata 10g Ser mozzarella blok w plastrach 40g	JOGURT OWOCOWY 150ml	Energia [kcal] 2 947,8 Energia [kJ] 12 553,6 Białko ogółem [g] 120,5 białko zwierzęce [g] 68,8 białko roślinne [g] 51,7 Tłuszcz [g] 101,5 Węglowodany ogółem [g] 421,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,2 Sód [mg] 4 571,9 Potas [mg] 4 950,5 Wapń [mg] 1 236,8 Fosfor [mg] 2 111,8 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 82 Woda [g] 1 295,5 Popiół [g] 22,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-19 wtorek	Ruda Śląska D. Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250 ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka maślana 80 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g jabłko 150 g Twarożek waniliowy 70g (MLEKO)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	kompot 250ml Zupa brokułowa z kaszą jęczmienną 350 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kluski gotowane z mięsem z masłem 300g (SELER, ŚMIETANKA) Kapusta kiszona gotowana 150g (GLUTEN)		herbata 250ml Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Papryka świeża 50g Sałata 10 g Pasta a'la tzatziki 60g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA)	Serek homogenizowany owocowy 150g	Energia [kcal] 2 870,7 Energia [kJ] 12 024,6 Białko ogółem [g] 108,3 białko zwierzęce [g] 69,1 białko roślinne [g] 39,2 Tłuszcz [g] 108,2 Węglowodany ogółem [g] 402,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,3 Sód [mg] 3 391,2 Potas [mg] 4 531,5 Wapń [mg] 946,4 Fosfor [mg] 1 837 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 89,3 Woda [g] 1 244,2 Popiół [g] 22,4
	Ruda Śląska D. Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250 ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka maślana 80 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Musli 20g Jabłko pieczone 200g Twarożek waniliowy 70g (MLEKO)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	kompot 250ml Zupa brokułowa z kaszą jęczmienną 350 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kluski gotowane z mięsem z masłem 300g (SELER, ŚMIETANKA) Surówka marchwiowa z kapustą pekińską 150g		herbata 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Serek do chleba z koperkiem 60 g (MLEKO) pomidor 50g Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Sałata 10 g wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA)	Serek homogenizowany owocowy 150g	Energia [kcal] 3 007,5 Energia [kJ] 12 598,6 Białko ogółem [g] 111,5 białko zwierzęce [g] 69,6 białko roślinne [g] 41,9 Tłuszcz [g] 112,2 Węglowodany ogółem [g] 426,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,4 Sód [mg] 3 121,5 Potas [mg] 4 710,9 Wapń [mg] 942,7 Fosfor [mg] 1 905,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 suma cukrów prostych [g] 92,6 Woda [g] 1 305,9 Popiół [g] 20,6
	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250 ml (MLEKO) Kakao b/c 250ml (MLEKO) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Pomidor 50g Twaróg krajanka 70g (MLEKO, LAKTOZA) Sałata 10 g	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	Zupa brokułowa z kaszą jęczmienną 350 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kompot gorzki 250ml (S02) Kluski gotowane z mięsem z masłem 300g (SELER, ŚMIETANKA) Surówka marchwiowa z kapustą pekińską 150g	JOGURT NATURALNY 150ml	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Papryka świeża 50g Sałata 10 g Pasta a'la tzatziki 60g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA)	serek homogenizowany naturalny 150 g	Energia [kcal] 3 096,6 Energia [kJ] 12 970,8 Białko ogółem [g] 129,1 białko zwierzęce [g] 89,2 białko roślinne [g] 39,9 Tłuszcz [g] 136,6 Węglowodany ogółem [g] 381,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,8 Sód [mg] 3 886,7 Potas [mg] 5 423,4 Wapń [mg] 1 269,7 Fosfor [mg] 2 345,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 suma cukrów prostych [g] 76,3 Woda [g] 1 433,2 Popiół [g] 23,4
	Ruda Śląska D. Położnica	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250 ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g jabłko 150 g Bułka maślana 80 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Twarożek waniliowy 70g (MLEKO)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	Kompot 250ml Zupa brokułowa z kaszą jęczmienną 350 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kluski gotowane z mięsem z masłem 300g (SELER, ŚMIETANKA) Surówka marchwiowa z kapustą pekińską 150g	drożdżówka 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO)	Herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Papryka świeża 50g Sałata 10 g Pasta a'la tzatziki 60g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA)	Serek homogenizowany owocowy 150g	Energia [kcal] 3 172,8 Energia [kJ] 13 289,6 Białko ogółem [g] 116,1 białko zwierzęce [g] 71 białko roślinne [g] 45,2 Tłuszcz [g] 119,5 Węglowodany ogółem [g] 447,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,7 Sód [mg] 3 269,1 Potas [mg] 4 681,3 Wapń [mg] 961,8 Fosfor [mg] 1 925,7 Błonnik pokarmowy [g] 42 suma cukrów prostych [g] 91,2 Woda [g] 1 295,2 Popiół [g] 20,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-19 wtorek	Ruda Śląska D. Dzieci	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250 ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g jabłko 150 g Twarożek waniliowy 70g (MLEKO) Bułka maślana 80 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	Kompot 250ml Zupa brokułowa z kaszą jęczmienną 350 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kluski gotowane z mięsem z maselkiem 300g (SELER, ŚMIETANKA) Surówka marchwiowa z kapustą pekińską 150g	drożdżowka 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO)	Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Papryka świeża 50g Salata 10 g Pasta a'la tzatziki 60g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA)	Serek homogenizowany owocowy 150g	Energia [kcal] 3 170,4 Energia [kJ] 13 280,9 Białko ogółem [g] 115,9 białko zwierzęce [g] 71,5 białko roślinne [g] 44,4 Tłuszcz [g] 118,9 Węglowodany ogółem [g] 449 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,6 Sód [mg] 3 310,2 Potas [mg] 4 702 Wapń [mg] 984,6 Fosfor [mg] 1 943,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 suma cukrów prostych [g] 92,2 Woda [g] 1 294,1 Popiół [g] 21
	Ruda Śląska D. Podstawowa	JOGURT OWOCOWY 150ml Chleb zwykły 80 g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, 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) Salata 10 g	Koktajl truskawkowy na maślanec 150g (MLEKO)	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO) Sztuka mięsa drobiowego w sosie własnym 100g Surówka z marchewki 150 g Kasza jęczmienna gotowana 200g		Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) herbata 250ml Salata 10 g Papryka świeża 50g serek do chleba 70 g (MLEKO)	JOGURT NATURALNY 150ml	Energia [kcal] 2 590 Energia [kJ] 10 777,5 Białko ogółem [g] 120,7 białko zwierzęce [g] 86,6 białko roślinne [g] 34,3 Tłuszcz [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 338,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,4 Sód [mg] 3 385,3 Potas [mg] 3 879,1 Wapń [mg] 1 329,5 Fosfor [mg] 2 055,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 73,1 Woda [g] 1 274 Popiół [g] 19
2024-11-20 środa	Ruda Śląska D. Latwostrawna	JOGURT OWOCOWY 150ml Chleb zwykły 80 g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Musli 20g Ogórek zielony 50g Salata 10 g Twaróg 70 g (MLEKO)	Koktajl truskawkowy na maślanec 150g (MLEKO)	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO) Sztuka mięsa drobiowego w sosie własnym 100g Surówka z marchewki 150 g Kasza jęczmienna gotowana 200g		Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) herbata 250ml Salata 10 g Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Papryka świeża 50g Miód 25g (ORZECHY, SEZAM)	JOGURT NATURALNY 150ml	Energia [kcal] 2 585,5 Energia [kJ] 10 833,4 Białko ogółem [g] 114,3 białko zwierzęce [g] 79,1 białko roślinne [g] 35,3 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 353,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,1 Sód [mg] 3 489,1 Potas [mg] 3 795,7 Wapń [mg] 1 263,7 Fosfor [mg] 1 876,9 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 72,4 Woda [g] 1 211,6 Popiół [g] 18,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-20 środa	Ruda Śląska D. z ogr. latwoprzyswajalnych węglowodanów	JOGURT NATURALNY 150ml kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (SMIETANKA) 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)	Koktajl truskawkowy na maślanec 150g (MLEKO)	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO) Sztuka mięsa drobiowego w sosie własnym 100g Surówka z marchewki 150 g Kasza jęczmienna gotowana 200g	kefir 150 g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g herbata 250ml Papryka świeża 50g serek do chleba 70 g (MLEKO)	JOGURT NATURALNY 150ml	Energia [kcal] 2 583,6 Energia [kJ] 10 743,3 Białko ogółem [g] 123,3 białko zwierzęce [g] 90,7 białko roślinne [g] 32,7 Tłuszcz [g] 104,1 Węglowodany ogółem [g] 322,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,4 Sód [mg] 3 157,5 Potas [mg] 4 275,6 Wapń [mg] 1 484,3 Fosfor [mg] 2 288,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 79,3 Woda [g] 1 404,5 Popiół [g] 19,7
	Ruda Śląska D. Położnica	JOGURT OWOCOWY 150ml kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 50g Chleb zwykły 80 g (ŻYTO, PSZENICA) Musli 20g Sałata 10 g Jajko klasy L 50 g (JAJA) Bulka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA)	Koktajl truskawkowy na maślanec 150g (MLEKO)	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO) Sztuka mięsa drobiowego w sosie własnym 100g Surówka z marchewki 150 g Kasza jęczmienna gotowana 200g	CIASTECZKA ZBOŻOWE 25G	Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g herbata 250ml Papryka świeża 50g serek do chleba 70 g (MLEKO)	JOGURT NATURALNY 150ml	Energia [kcal] 2 653,5 Energia [kJ] 11 041,4 Białko ogółem [g] 123 białko zwierzęce [g] 86 białko roślinne [g] 37,1 Tłuszcz [g] 98,8 Węglowodany ogółem [g] 349,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,5 Sód [mg] 3 369,4 Potas [mg] 3 999,3 Wapń [mg] 1 319 Fosfor [mg] 2 103 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 69 Woda [g] 1 278,6 Popiół [g] 19,4
	Ruda Śląska D. Dzieci	JOGURT OWOCOWY 150ml kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 50g Chleb zwykły 80 g (ŻYTO, PSZENICA) Musli 20g Sałata 10 g Jajko klasy L 50 g (JAJA)	Koktajl truskawkowy na maślanec 150g (MLEKO)	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO) Sztuka mięsa drobiowego w sosie własnym 100g Surówka z marchewki 150 g Kasza jęczmienna gotowana 200g	CIASTECZKA ZBOŻOWE 25G	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g herbata 250ml Papryka świeża 50g serek do chleba 70 g (MLEKO)	JOGURT NATURALNY 150ml	Energia [kcal] 2 355,1 Energia [kJ] 9 792,7 Białko ogółem [g] 114,4 białko zwierzęce [g] 86,4 białko roślinne [g] 28,2 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 293 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,7 Sód [mg] 2 947,5 Potas [mg] 3 904 Wapń [mg] 1 325,8 Fosfor [mg] 2 043,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 68,9 Woda [g] 1 249,6 Popiół [g] 18

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-21 czwartek	Ruda Śląska D. Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą jaglana 250 ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Salata 10 g Musli 20g Papryka świeża 50g ser żółty gouda 40g (MLEKO)	Jabłko 200g	kompot 250ml Zupa rosół z zacierką 350 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Podudzie z kurczaka pieczone 200g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Fasolka szparagowa duszona 150g (STRĄCZKI, SMIETANKA) ziemniaki 300g		herbata 250ml Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 50g Salata 10 g wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA)	Budyń śmietankowy b/c 150g (MLEKO)	Energia [kcal] 3 172,3 Energia [kJ] 13 289,4 Białko ogółem [g] 150 białko zwierzęce [g] 107,5 białko roślinne [g] 42,5 Tłuszcz [g] 121,7 Węglowodany ogółem [g] 403,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,4 Sód [mg] 4 754,3 Potas [mg] 5 473,8 Wapń [mg] 1 237,4 Fosfor [mg] 2 436,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 70,7 Woda [g] 1 548,9 Popiół [g] 25,6
	Ruda Śląska D. Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą jaglana 250 ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Salata 10 g pomidor 50g Twaróg 70 g (MLEKO)	Jabłko 200g	Kompot 250ml Zupa rosół z zacierką 350 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Podudzie z kurczaka gotowane 150g sałata zielona z sosem jogurtowym 150 g ziemniaki 300g		herbata 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Dżem 25g Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Salata 10 g pomidor 50g wędlina 40g (GLUTEN, JAJA)	Budyń śmietankowy b/c 150g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 829,2 Energia [kJ] 11 854,5 Białko ogółem [g] 138,5 białko zwierzęce [g] 101,2 białko roślinne [g] 37,1 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 381,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6 Sód [mg] 3 432,2 Potas [mg] 4 987,1 Wapń [mg] 841,1 Fosfor [mg] 2 107,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 76,4 Woda [g] 1 445,2 Popiół [g] 19,8
	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą jaglana 250 ml (MLEKO) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Salata 10 g Musli 20g Papryka świeża 50g ser żółty gouda 40g (MLEKO)	kefir 150 g	kompot gorzki 250ml (SÓZ) Zupa rosół z zacierką 350 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Podudzie z kurczaka gotowane 150g ziemniaki 300g sałata zielona z sosem jogurtowym 150 g	Mus owocowy/owocow o-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 50g Salata 10 g wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA)	SEREK WIEJSKI 200 g	Energia [kcal] 2 957,4 Energia [kJ] 12 591,5 Białko ogółem [g] 152,1 białko zwierzęce [g] 112,3 białko roślinne [g] 39,7 Tłuszcz [g] 120,5 Węglowodany ogółem [g] 343,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,8 Sód [mg] 4 494,3 Potas [mg] 5 186,6 Wapń [mg] 1 154,5 Fosfor [mg] 2 549,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 70,3 Woda [g] 1 385,9 Popiół [g] 24,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-21 czwartek	Ruda Śląska D. Północna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml (MLEKO) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (GLUTEN, JAJA) Salata 10g Musli 20g Papryka świeża 50g ser żółty gouda 40g (MLEKO) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA)	Jabłko 200g	kompot gorzki 250ml (S02) Zupa rosół z zacierką 350 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Podudzie z kurczaka pieczone 200g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) ziemniaki 300g salata zielona z sosem jogurtowym 150g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 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 Salata 10g wędlina 25g (GLUTEN, JAJA)	Budyń śmietankowy b/c 150g (MLEKO)	Energia [kcal] 3 117,1 Energia [kJ] 13 267,3 Białko ogółem [g] 142,4 białko zwierzęce [g] 101,4 białko roślinne [g] 40,9 Tłuszcz [g] 115,9 Węglowodany ogółem [g] 400,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,6 Sód [mg] 3 705,6 Potas [mg] 5 256,1 Wapń [mg] 1 136,8 Fosfor [mg] 2 317,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 88,7 Woda [g] 1 499,4 Popiół [g] 23
	Ruda Śląska D. Dzieci	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml (MLEKO) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Salata 10g Musli 20g Papryka świeża 50g ser żółty gouda 40g (MLEKO) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA)	Jabłko 200g	kompot gorzki 250ml (S02) Zupa rosół z zacierką 350 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Podudzie z kurczaka pieczone 200g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) ziemniaki 300g Fasolka szparagowa duszona 150g (STRACZKI, ŚMIETANKA)	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g Salata 10g wędlina 25g (GLUTEN, JAJA)	Budyń śmietankowy b/c 150g (MLEKO)	Energia [kcal] 3 229,3 Energia [kJ] 13 733,1 Białko ogółem [g] 150,6 białko zwierzęce [g] 107,5 białko roślinne [g] 43,2 Tłuszcz [g] 122,2 Węglowodany ogółem [g] 412,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,4 Sód [mg] 4 407,5 Potas [mg] 5 664,8 Wapń [mg] 1 237 Fosfor [mg] 2 442 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 90,4 Woda [g] 1 624,3 Popiół [g] 25,2

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,
JĘCZMIEN - JĘCZMIEN,
LAKTOZA - LAKTOZA,
PISTACJE - PISTACJE,
ŚMIETANKA - ŚMIETANKA,
SERWATKA - SERWATKA,
ORZ BRAZYL - ORZECZ BRAZYL,