

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-22 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-11-22 piątek	Ruda Śląska D. Podstawowa	JOGURT NATURALNY 150ml Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka drobiowa dębowa 40g RŚ (, SELER, GORCZYCA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) Musli 20g Papryka konserwowa 50g (S02) Pasta twarogowa z czosnkiem i koperkiem 70g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	SOK NFC Sady Wincenta 200 ml	kompot 250ml zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) ziemniaki 300g Brokuły duszone 120g			herbata 250ml Chleb zwykły 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka ze spiżarni 40g RŚ Sałata 10 g sałatka jarzynowa 70 g Pomidor 50g	Koktajl truskawkowy na maśle 150g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 494,2 Energia [kJ] 10 297,1 Białko ogółem [g] 105,8 białko zwierzęce [g] 69,7 białko roślinne [g] 36,2 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 333 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,1 Sód [mg] 3 064,2 Potas [mg] 4 588,6 Wapń [mg] 1 220 Fosfor [mg] 1 935,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 68,8 Woda [g] 1 423,8 Popiół [g] 20,1
	Ruda Śląska D. Łatwostrawna	JOGURT NATURALNY 150ml Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g Pomidor 50g Pasta twarogowa z koperkiem 70g (MLEKO) wędlina - szynka drobiowa dębowa 40g RŚ (, SELER, GORCZYCA)	SOK NFC Sady Wincenta 200 ml	kompot 250ml zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) ziemniaki 300g Brokuły duszone 120g			herbata 250ml Baton pszenicy 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka ze spiżarni 40g RŚ Sałata 10 g pomidor 50g serek do chleba 70 g (MLEKO)	Koktajl truskawkowy na maśle 150g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 461,2 Energia [kJ] 10 157,2 Białko ogółem [g] 117,7 białko zwierzęce [g] 82,1 białko roślinne [g] 35,7 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 328,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,7 Sód [mg] 2 996 Potas [mg] 4 566,3 Wapń [mg] 1 247,3 Fosfor [mg] 2 014,5 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 69,3 Woda [g] 1 464,6 Popiół [g] 20,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-22 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-22 piątek	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	JOGURT NATURALNY 150ml Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka drobiowa dębowa 40g RŚ (, SELER, GORCZYCA) Musli 20g Pomidor 50g Pasta twarogowa z czosnkiem i koperkiem 70g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Sałata 10 g	SOK NFC Sady Wincenta 200 ml	kompot gorzki 250ml (S02) zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) ziemniaki 300g Brokuły duszone 120g	kefir 150 g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka ze spiżarni 40g RŚ Pomidor 50g Sałata 10 g sałatka jarzynowa 70 g	Koktajl truskawkowy na maślanec 150g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 555,2 Energia [kJ] 10 547,7 Białko ogółem [g] 112,2 białko zwierzęce [g] 75,1 białko roślinne [g] 37 Tłuszcz [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 330,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,5 Sód [mg] 2 967,8 Potas [mg] 5 251,7 Wapń [mg] 1 414,3 Fosfor [mg] 2 238,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 70,8 Woda [g] 1 665,7 Popiół [g] 22,1
	Ruda Śląska D. Północnica	JOGURT NATURALNY 150ml Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka drobiowa dębowa 40g RŚ (, SELER, GORCZYCA) Musli 20g Pomidor 50g Pasta twarogowa z czosnkiem i koperkiem 70g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Sałata 10 g	SOK NFC Sady Wincenta 200 ml	kompot gorzki 250ml (S02) zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) ziemniaki 300g Brokuły duszone 120g	CIASTEczKA ZBOŻOWE 25G	Herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka ze spiżarni 40g RŚ Sałata 10 g Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA) Pomidor 50g	Koktajl truskawkowy na maślanec 150g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 416,1 Energia [kJ] 9 965,6 Białko ogółem [g] 113,2 białko zwierzęce [g] 77,8 białko roślinne [g] 35,3 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 325,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41 Sód [mg] 2 808 Potas [mg] 4 865,7 Wapń [mg] 1 232,4 Fosfor [mg] 2 126,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 69,7 Woda [g] 1 464,6 Popiół [g] 20,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-22 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-22 piątek	Ruda Śląska D. Dzieci	JOGURT NATURALNY 150ml Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka drobiowa dębowa 40g RŚ (, SELER, GORCZYCA) Musli 20g Pomidor 50g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) Sałata 10 g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA)	SOK NFC Sady Wincenta 200 ml	kompot gorzki 250ml (S02) zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) ziemniaki 300g Brokuły duszone 120g	CIASTEczKA ZBOŻOWE 25G	Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka ze spiżarni 40g RŚ Pomidor 50g Sałata 10 g serek do chleba 70 g (MLEKO)	Koktajl truskawkowy na maślanec 150g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 525 Energia [kJ] 10 424,8 Białko ogółem [g] 117,5 białko zwierzęce [g] 80,7 białko roślinne [g] 36,8 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 346,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,7 Sód [mg] 3 039,6 Potas [mg] 4 765,2 Wapń [mg] 1 273,3 Fosfor [mg] 2 092,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 72 Woda [g] 1 467,7 Popiół [g] 20,7
2024-11-23 sobota	Ruda Śląska D. Podstawowa	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka maślana 80 g (1 szt.) (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) serek do chleba 70 g (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Musli 20g Banan 200g Dżem 25g	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	kompot 250ml zupa grochówka 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, STRACZKI, GORCZYCA) Filet z kurczaka pieczony 100g Makaron 200g (GLUTEN, JAJA) Bukiet jarzyn duszony 150g (ŚMIETANKA)		Chleb zwykły 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - krakowska parzona kozłowski 25g RŚ (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml Papryka świeża 50g Pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Sałata 10 g	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 809,5 Energia [kJ] 11 690,1 Białko ogółem [g] 127,8 białko zwierzęce [g] 77,8 białko roślinne [g] 50 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 415 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,5 Sód [mg] 3 542,9 Potas [mg] 4 641,9 Wapń [mg] 1 002,3 Fosfor [mg] 1 971,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 86,3 Woda [g] 1 457,4 Popiół [g] 22,8
	Ruda Śląska D. Ławostrawna	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) 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)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	kompot 250ml zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA) Filet z kurczaka duszony 100g Makaron 200g (GLUTEN, JAJA) Bukiet jarzyn duszony 150g (ŚMIETANKA)		Pieczywo pszenne 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - krakowska parzona kozłowski 25g RŚ (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml Pomidor 50g Pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Sałata 10 g	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 804,4 Energia [kJ] 11 667,3 Białko ogółem [g] 123,1 białko zwierzęce [g] 75,5 białko roślinne [g] 47,6 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 421,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,8 Sód [mg] 3 766,4 Potas [mg] 4 822,5 Wapń [mg] 993,6 Fosfor [mg] 1 935,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 85,7 Woda [g] 1 483,9 Popiół [g] 23,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-22 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-23 sobota	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) Kakao b/c 250ml (MLEKO) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka drobiowa dębowa 25g RŚ (, SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 50g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) serek do chleba 70 g (MLEKO) Sałata 10 g	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	kompot 250ml zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA) Filet z kurczaka duszony 100g Makaron 200g (GLUTEN, JAJA) Bukiet jarzyn duszony 150g (ŚMIETANKA)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - krakowska parzona kozłowski 25g RŚ (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml Papryka świeża 50g Pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Sałata 10 g	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 693,8 Energia [kJ] 11 407,8 Białko ogółem [g] 130,5 białko zwierzęce [g] 85,5 białko roślinne [g] 45 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 364,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,4 Sód [mg] 4 138,4 Potas [mg] 4 622,1 Wapń [mg] 1 075 Fosfor [mg] 2 178,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 78,6 Woda [g] 1 557,5 Popiół [g] 23,6
	Ruda Śląska D. Poloznicza	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) 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) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	kompot 250ml zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA) Filet z kurczaka pieczony 100g Bukiet jarzyn duszony 150g (ŚMIETANKA)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - krakowska parzona kozłowski 25g RŚ (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml Papryka świeża 50g Pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Sałata 10 g	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 422,6 Energia [kJ] 10 273,8 Białko ogółem [g] 107,8 białko zwierzęce [g] 71,2 białko roślinne [g] 36,6 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 341,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9 Sód [mg] 3 689,7 Potas [mg] 4 563,7 Wapń [mg] 935,5 Fosfor [mg] 1 699,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 108,9 Woda [g] 1 539,8 Popiół [g] 22,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-22 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-23 sobota	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) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	kompot 250ml zupa grochówka 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, STRACZKI, GORCZYCA) Filet z kurczaka pieczony 100g Bukiet jarzyn duszony 150g (SMIETANKA)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Chleb zwykły 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina - krakowska parzona koziów ski 25g RŚ (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml Papryka świeża 50g Pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Sałata 10 g	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 424,7 Energia [kJ] 10 284,7 Białko ogółem [g] 113,4 białko zwierzęce [g] 75,4 białko roślinne [g] 38 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 335,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,5 Sód [mg] 3 513,1 Potas [mg] 4 440,4 Wapń [mg] 965,3 Fosfor [mg] 1 762,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 110,6 Woda [g] 1 518,8 Popiół [g] 22,1
2024-11-24 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 (SMIETANKA) Kielbaska gotowana 70g Musli 20g Ogórek zielony 50g Ser żółty 25 g (MLEKO) Sałata 10 g	Jabłko 1 szt.	kompot 250ml Zupa marchewkowa z zacierką 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) surówka z kapusty czerwonej 150g ziemniaki 300g		herbata 250ml Chleb zwykły 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 50g wędlina - szynka ze spiżami 25g RŚ Sałata 10 g	DESER Z KORONĄ 175G	Energia [kcal] 2 462,3 Energia [kJ] 10 310,7 Białko ogółem [g] 86,9 białko zwierzęce [g] 50,2 białko roślinne [g] 36,8 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 353 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,4 Sód [mg] 3 235,2 Potas [mg] 4 560,8 Wapń [mg] 955,8 Fosfor [mg] 1 595 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 67,5 Woda [g] 1 344,4 Popiół [g] 21,2
	Ruda Śląska D. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Kielbaska gotowana 70g Musli 20g pomidor 50g serek do chleba 70 g (MLEKO) Sałata 10 g	Jabłko 1 szt.	Zupa marchewkowa z zacierką 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Cukinia 200g ziemniaki 300g Kompot 250ml		herbata 250ml Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Dżem 25g Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) pomidor 50g wędlina - szynka ze spiżami 40g RŚ Sałata 10 g	DESER Z KORONĄ 175G	Energia [kcal] 2 248,9 Energia [kJ] 9 415,8 Białko ogółem [g] 84 białko zwierzęce [g] 48 białko roślinne [g] 36 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 350,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 2 020,6 Potas [mg] 4 588,8 Wapń [mg] 720,4 Fosfor [mg] 1 488 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 74,3 Woda [g] 1 412,2 Popiół [g] 17,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-22 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-24 niedziela	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Kiełbaska gotowana 70g Musli 20g Ogórek zielony 50g ser żółty gouda 25 g (MLEKO) Sałata 10 g	Jabłko 200g	kompot gorzki 250ml (S02) Zupa marchewkowa z zacierką 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) surówka z kapusty czerwonej 150g 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, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g Sałata 10 g wędlina - szynka ze spiżarni 25g RŚ	JOGURT NATURALNY 150ml	Energia [kcal] 2 505,6 Energia [kJ] 10 491,2 Białko ogółem [g] 92,4 białko zwierzęce [g] 54,7 białko roślinne [g] 37,7 Tłuszcz [g] 98,8 Węglowodany ogółem [g] 353,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,1 Sód [mg] 3 120,6 Potas [mg] 5 391,1 Wapń [mg] 1 191,9 Fosfor [mg] 1 915,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 suma cukrów prostych [g] 74,4 Woda [g] 1 563,1 Popiół [g] 23,3
	Ruda Śląska D. Poloźniczka	Jogurt owocowy 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Kiełbaska gotowana 70g Musli 20g Ogórek zielony 50g ser żółty gouda 25 g (MLEKO) Sałata 10 g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA)	Jabłko 1 szt.	kompot gorzki 250ml (S02) Zupa marchewkowa z zacierką 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) surówka z kapusty czerwonej 150g ziemniaki 300g Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	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 - szynka ze spiżarni 25g RŚ	DESER Z KORONA 175G	Energia [kcal] 2 471,6 Energia [kJ] 10 349 Białko ogółem [g] 88,1 białko zwierzęce [g] 49,6 białko roślinne [g] 38,5 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 352,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6 Sód [mg] 3 159,2 Potas [mg] 4 837,1 Wapń [mg] 945,5 Fosfor [mg] 1 595,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 63,7 Woda [g] 1 444 Popiół [g] 21,6
	Ruda Śląska D. Dzieci	Jogurt owocowy 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Kiełbaska gotowana 70g Musli 20g Ogórek zielony 50g ser żółty gouda 25 g (MLEKO) Sałata 10 g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA)	Jabłko 1 szt.	kompot gorzki 250ml (S02) Zupa marchewkowa z zacierką 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) surówka z kapusty czerwonej 150g ziemniaki 300g Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g Sałata 10 g wędlina - szynka ze spiżarni 25g RŚ	DESER Z KORONA 175G	Energia [kcal] 2 469,2 Energia [kJ] 10 340,3 Białko ogółem [g] 87,9 białko zwierzęce [g] 50,2 białko roślinne [g] 37,8 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 354,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,5 Sód [mg] 3 200,3 Potas [mg] 4 857,8 Wapń [mg] 968,3 Fosfor [mg] 1 613,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 64,7 Woda [g] 1 442,9 Popiół [g] 21,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-22 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-25 poniedziałek	Ruda Śląska D. Podstawowa	JOGURT NATURALNY 150ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka ze spiżkami 25g RŚ kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Ogórek konserwowy 50g Sałata 10g Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Musli 20g	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	zupa barszcz biały z ziemniakami 350 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO) kompot 250ml Schab duszony w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Kasza jęczmienna gotowana 200g Buraki gotowane 150g		masło 20g (ŚMIETANKA) Ser mozzarella blok w plastrach 40g herbata 250ml Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) Papryka świeża 50g Sałata 10g wędlina - szynka ze spiżkami 40g RŚ	SEREK HOMO 150g owoc	Energia [kcal] 3 073,8 Energia [kJ] 12 868,7 Białko ogółem [g] 128,3 białko zwierzęce [g] 71 białko roślinne [g] 57,4 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 465,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,4 Sód [mg] 3 416,3 Potas [mg] 4 433,7 Wapń [mg] 1 219,3 Fosfor [mg] 2 204,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 suma cukrów prostych [g] 83,7 Woda [g] 992,7 Popiół [g] 23,7
	Ruda Śląska D. Ławostrawna	JOGURT NATURALNY 150ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka ze spiżkami 25g RŚ kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) pomidor 50g Musli 20g Sałata 10g Pasta twarogowa z ziołami 70g (MLEKO)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	kompot 250ml zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA) Schab duszony w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Kasza jęczmienna gotowana 200g Buraki gotowane 150g		masło 20g (ŚMIETANKA) herbata 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Sałata 10g Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) pomidor 50g Ser mozzarella blok w plastrach 40g wędlina - szynka ze spiżkami 40g RŚ	SEREK HOMO 150g owoc	Energia [kcal] 3 034,7 Energia [kJ] 12 703,2 Białko ogółem [g] 128,3 białko zwierzęce [g] 80 białko roślinne [g] 48,4 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 446,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,5 Sód [mg] 3 236,1 Potas [mg] 4 203,9 Wapń [mg] 1 174,6 Fosfor [mg] 2 074 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 83,2 Woda [g] 1 142,4 Popiół [g] 22

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-22 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-25 poniedziałek	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	JOGURT NATURALNY 150ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka ze spiżarni 25g RŚ Pomidor 50g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Musli 20g Sałata 10 g Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA) kompot gorzki 250ml (S02) Schab duszony w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Kasza jęczmienna gotowana 200g Cukinia duszona 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN)	kefir 150 g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka ze spiżarni 40g RŚ Herbata b/c 250ml Papryka świeża 50g Sałata 10 g Ser mozzarella blok w plastrach 40g	SEREK HOMO 150 g	Energia [kcal] 3 026 Energia [kJ] 12 662 Białko ogółem [g] 127,1 białko zwierzęce [g] 67 białko roślinne [g] 60,2 Tłuszcz [g] 101,3 Węglowodany ogółem [g] 448,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47 Sód [mg] 3 450,4 Potas [mg] 5 234,5 Wapń [mg] 1 293,3 Fosfor [mg] 2 412 Błonnik pokarmowy [g] 51,3 suma cukrów prostych [g] 55,1 Woda [g] 1 232,6 Popiół [g] 25,5
	Ruda Śląska D. Położnica	JOGURT NATURALNY 150ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka ze spiżarni 25g RŚ Pomidor 50g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Musli 20g Sałata 10 g Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA) kompot gorzki 250ml (S02) Schab duszony w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Kasza jęczmienna gotowana 200g Buraki gotowane 150g	wafelek 1 szt	Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka ze spiżarni 40g RŚ Herbata b/c 250ml Papryka świeża 50g Sałata 10 g Ser mozzarella blok w plastrach 40g	SEREK HOMO 150 g owoc	Energia [kcal] 3 461,2 Energia [kJ] 14 488,5 Białko ogółem [g] 134,4 białko zwierzęce [g] 66,8 białko roślinne [g] 67,6 Tłuszcz [g] 95,6 Węglowodany ogółem [g] 561,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,2 Sód [mg] 3 587,3 Potas [mg] 4 989 Wapń [mg] 1 215,6 Fosfor [mg] 2 300,3 Błonnik pokarmowy [g] 51,1 suma cukrów prostych [g] 82,1 Woda [g] 1 112,7 Popiół [g] 25,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-22 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-25 poniedziałek	Ruda Śląska D. Dzieci	JOGURT NATURALNY 150ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka ze spiżarni 25g RŚ Pomidor 50g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g Sałata 10 g Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA) kompot gorzki 250ml (S02) Schab duszony w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Kasza jęczmienna gotowana 200g Buraki gotowane 150g	wafelek 1 szt	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka ze spiżarni 40g RŚ Herbata b/c 250ml Papryka świeża 50g Sałata 10 g Ser mozzarella blok w plastrach 40g	SEREK HOMO 150 g owoc	Energia [kcal] 3 458,8 Energia [kJ] 14 479,8 Białko ogółem [g] 134,2 białko zwierzęce [g] 67,4 białko roślinne [g] 66,9 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 562,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,1 Sód [mg] 3 628,4 Potas [mg] 5 009,7 Wapń [mg] 1 238,4 Fosfor [mg] 2 317,7 Błonnik pokarmowy [g] 51,9 suma cukrów prostych [g] 83,1 Woda [g] 1 111,6 Popiół [g] 25,4
2024-11-26 wtorek	Ruda Śląska D. Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250 ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) 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 pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlety ziemniaczane 300g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) Fasolka szparagowa duszona 150g (STRĄCZKI, ŚMIETANKA) sos pieczarkowy 100 ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA)		herbata 250ml Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Papryka konserwowa 50g (S02) Sałata 10 g Pasta a'la tatziki 60g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) wędlina - szynka ze spiżarni 25g RŚ	DESER Z KORONĄ 175G	Energia [kcal] 2 559,8 Energia [kJ] 10 709,7 Białko ogółem [g] 81,5 białko zwierzęce [g] 39,9 białko roślinne [g] 41,6 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 415,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,6 Sód [mg] 2 652,2 Potas [mg] 4 275,6 Wapń [mg] 938,5 Fosfor [mg] 1 612,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 87 Woda [g] 1 392,7 Popiół [g] 19,3
	Ruda Śląska D. Latwostrawna	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250 ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) 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 pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kluski gotowane z mięsem z maselkiem 300g (SELER, ŚMIETANKA) Brokuły duszone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)		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 - szynka ze spiżarni 25g RŚ	DESER Z KORONĄ 175G	Energia [kcal] 2 819 Energia [kJ] 11 806,1 Białko ogółem [g] 92,4 białko zwierzęce [g] 47,8 białko roślinne [g] 44,7 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 424,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49 Sód [mg] 2 192,9 Potas [mg] 4 642,6 Wapń [mg] 895,6 Fosfor [mg] 1 670 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 87,3 Woda [g] 1 239,6 Popiół [g] 19,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-22 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-26 wtorek	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 - krakowska parzona kozłowski 40g RŚ (SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g Twaróg krajanka 70g (MLEKO, LAKTOZA) Sałata 10 g	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kompot gorzki 250ml (S02) Kotlety ziemniaczane 300g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) Fasolka szparagowa duszona 150g (STRĄCZKI, ŚMIETANKA) sos pieczarkowy 100 ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	JOGURT NATURALNY 150ml	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Papryka konserwowa 50g (S02) Sałata 10 g Pasta a'la tatziki 60g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) wędlina - szynka ze spiżarni 25g RŚ	DESER Z KORONĄ 175G	Energia [kcal] 2 644,1 Energia [kJ] 11 061,1 Białko ogółem [g] 99,2 białko zwierzęce [g] 57 białko roślinne [g] 42,1 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 403,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,7 Sód [mg] 3 083,9 Potas [mg] 5 087,4 Wapń [mg] 1 278,9 Fosfor [mg] 2 143,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 88,4 Woda [g] 1 580,4 Popiół [g] 23,1
	Ruda Śląska D. Położnica	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250 ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g jabłko 150 g Bułka maślana 80 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Tw arozek waniliowy 70g (MLEKO)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	Kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlety ziemniaczane 300g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) Fasolka szparagowa duszona 150g (STRĄCZKI, ŚMIETANKA) sos pieczarkowy 100 ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	drożdżowka 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 konserwowa 50g (S02) Sałata 10 g Pasta a'la tatziki 60g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) wędlina - szynka ze spiżarni 25g RŚ	DESER Z KORONĄ 175G	Energia [kcal] 2 819,8 Energia [kJ] 11 794,7 Białko ogółem [g] 89,4 białko zwierzęce [g] 41,8 białko roślinne [g] 47,7 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 453,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 Sód [mg] 2 750 Potas [mg] 4 372,8 Wapń [mg] 951,6 Fosfor [mg] 1 677,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 86,4 Woda [g] 1 429,6 Popiół [g] 19,9
	Ruda Śląska D. Dzieci	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250 ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g jabłko 150 g Tw arozek waniliowy 70g (MLEKO) Bułka maślana 80 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	Kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kluski gotowane z mięsem z maselkiem 300g (SELER, ŚMIETANKA) Fasolka szparagowa duszona 150g (STRĄCZKI, ŚMIETANKA)	drożdżowka 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO)	Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Papryka konserwowa 50g (S02) Sałata 10 g Pasta a'la tatziki 60g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) wędlina - szynka ze spiżarni 25g RŚ	DESER Z KORONĄ 175G	Energia [kcal] 2 986,6 Energia [kJ] 12 499,3 Białko ogółem [g] 95,6 białko zwierzęce [g] 49,7 białko roślinne [g] 45,9 Tłuszcz [g] 106,5 Węglowodany ogółem [g] 446,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,1 Sód [mg] 2 754,6 Potas [mg] 4 366,2 Wapń [mg] 953,7 Fosfor [mg] 1 672,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 87 Woda [g] 1 189 Popiół [g] 19,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-22 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-27 środa	Ruda Śląska D. Podstawowa	JOGURT OWOCOWY 150ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka drobiowa dębowa 40g RŚ (, SELER, GORCZYCA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Musli 20g Ogórek zielony 50g Jajko klasy L 50 g (JAJA) Sałata 10 g	Kisiel 150g	kompot 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kielbasa pieczona z cebulką 100g Kapusza kiszona gotowana 150g (GLUTEN) ziemniaki 300g		Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - piwna Kozłowski 25g RŚ herbata 250ml Sałata 10 g Papryka świeża 50g serek do chleba 70 g (MLEKO)	KEFIR 150 G MLEKPOL	Energia [kcal] 2 461,7 Energia [kJ] 10 229,9 Białko ogółem [g] 107 białko zwierzęce [g] 74,2 białko roślinne [g] 32,7 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 317 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,2 Sód [mg] 4 037,8 Potas [mg] 4 288,6 Wapń [mg] 797,6 Fosfor [mg] 1 764,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 62,9 Woda [g] 1 269 Popiół [g] 20,5
	Ruda Śląska D. Łatwostrawna	JOGURT OWOCOWY 150ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka drobiowa dębowa 40g RŚ (, SELER, GORCZYCA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Musli 20g Ogórek zielony 50g Sałata 10 g Twóróg 70 g (MLEKO)	Kisiel 150g	kompot 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pieczeń rzymska 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Bukiet jarzyn duszony 150g (ŚMIETANKA) ziemniaki 300g sos pomidorowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA)		Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - piwna Kozłowski 40g RŚ herbata 250ml Sałata 10 g Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Papryka świeża 50g Miód 25g (ORZECHY, SEZAM)	KEFIR 150 G MLEKPOL	Energia [kcal] 2 527,4 Energia [kJ] 10 583,5 Białko ogółem [g] 97,9 białko zwierzęce [g] 56,6 białko roślinne [g] 41,3 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 379,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,1 Sód [mg] 3 579,9 Potas [mg] 4 296,2 Wapń [mg] 757 Fosfor [mg] 1 606,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 63,9 Woda [g] 1 209,8 Popiół [g] 20,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-22 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-27 środa	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	JOGURT NATURALNY 150ml kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka drobiowa dębowa 40g RŚ (, SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 50g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g Sałata 10 g Jajko klasy L 50 g (JAJA)	Kisiel 150g	kompot 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pieczeń rzymska 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) Bukiet jarzyn duszony 150g (ŚMIETANKA) ziemniaki 300g sos pomidorowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	kefir 150 g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - piwna Kozłowski 25g RŚ Sałata 10 g herbata 250ml Papryka świeża 50g serek do chleba 70 g (MLEKO)	KEFIR 150 G MLEKPOL	Energia [kcal] 2 665,1 Energia [kJ] 11 078,1 Białko ogółem [g] 114,6 białko zwierzęce [g] 74 białko roślinne [g] 40,6 Tłuszcz [g] 97,9 Węglowodany ogółem [g] 366 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,2 Sód [mg] 3 662,8 Potas [mg] 4 942,4 Wapń [mg] 997,8 Fosfor [mg] 2 126,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 71,6 Woda [g] 1 421,9 Popiół [g] 22,7
	Ruda Śląska D. Położnicza	JOGURT OWOCOWY 150ml kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka drobiowa dębowa 40g RŚ (, SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 50g Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Musli 20g Sałata 10 g Jajko klasy L 50 g (JAJA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA)	Kisiel 150g	kompot 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kielbasa pieczona z cebulką 100g Bukiet jarzyn duszony 150g (ŚMIETANKA) ziemniaki 300g sos pomidorowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	CIASTEczKA ZBOŻOWE 25G	Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - piwna Kozłowski 25g RŚ Sałata 10 g herbata 250ml Papryka świeża 50g serek do chleba 70 g (MLEKO)	KEFIR 150 G MLEKPOL	Energia [kcal] 2 664,2 Energia [kJ] 11 078,4 Białko ogółem [g] 114 białko zwierzęce [g] 74 białko roślinne [g] 40 Tłuszcz [g] 105,3 Węglowodany ogółem [g] 345,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,7 Sód [mg] 4 060 Potas [mg] 4 620 Wapń [mg] 801,1 Fosfor [mg] 1 867,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 60,1 Woda [g] 1 280,2 Popiół [g] 20,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-22 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-27 środa	Ruda Śląska D. Dzieci	JOGURT OWOCOWY 150ml kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka drobiowa dębowa 40g RŚ (, SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 50g Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Musli 20g Sałata 10 g Jajko klasy L 50 g (JAJA)	Kisiel 150g	kompot 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pieczeń rzymska 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) Bukiet jarzyn duszony 150g (ŚMIETANKA) ziemniaki 300g sos pomidorowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA)	CIASTEczKA ZBOŻOWE 25G	Chleb zwykły 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - piwna Kozłowski 25g RŚ Sałata 10 g herbata 250ml Papryka świeża 50g serek do chleba 70 g (MLEKO)	KEFIR 150 G MLEKPOL	Energia [kcal] 2 362,2 Energia [kJ] 9 815,8 Białko ogółem [g] 103,6 białko zwierzęce [g] 69,3 białko roślinne [g] 34,2 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 319,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,4 Sód [mg] 3 303,7 Potas [mg] 4 497,9 Wapń [mg] 821,3 Fosfor [mg] 1 830,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 60,4 Woda [g] 1 257,2 Popiół [g] 20,4
2024-11-28 czwartek	Ruda Śląska D. Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka drobiowa dębowa 25g RŚ (, SELER, GORCZYCA) Sałata 10 g Musli 20g Papryka konserwowa 50g (S02) ser żółty gouda 40g (MLEKO)	Jabłko 200g	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Podudzie z kurczaka pieczone 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) 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 10 g wędlina - szynka ze spiżarni 25g RŚ	Kasza manna z sosem owocowym 150g (MLEKO, GLUTEN, S02)	Energia [kcal] 2 919,9 Energia [kJ] 12 234,8 Białko ogółem [g] 123,3 białko zwierzęce [g] 78,1 białko roślinne [g] 45,3 Tłuszcz [g] 103,3 Węglowodany ogółem [g] 407 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,7 Sód [mg] 4 084,7 Potas [mg] 4 898,9 Wapń [mg] 1 169,1 Fosfor [mg] 2 093,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 62,8 Woda [g] 1 497,4 Popiół [g] 23,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-22 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-28 czwartek	Ruda Śląska D. Ławostrawna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka drobiowa dębowa 25g RŚ („ SELER, GORCZYCA) Sałata 10 g pomidor 50g Tw aróg 70 g (MLEKO)	Jabłko 200g	Kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Podudzie z kurczaka gotowane 150g Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, ŚMIETANKA) ziemniaki 300g		herbata 250ml Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Sałata 10 g pomidor 50g wędlina - szynka ze spiżarni 40g RŚ	Kasza manna z sosem owocowym 150g (MLEKO, GLUTEN, S02)	Energia [kcal] 2 611,3 Energia [kJ] 10 936,5 Białko ogółem [g] 112,2 białko zwierzęce [g] 69,9 białko roślinne [g] 42,3 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 394,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,5 Sód [mg] 2 614,7 Potas [mg] 4 892,9 Wapń [mg] 868,7 Fosfor [mg] 1 803,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 69,8 Woda [g] 1 558,9 Popiół [g] 18,9
	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml (MLEKO) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka drobiowa dębowa 25g RŚ („ SELER, GORCZYCA) Sałata 10 g Musli 20g Pomidor 50g ser żółty gouda 40g (MLEKO)	kefir 150 g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Podudzie z kurczaka gotowane 150g ziemniaki 300g Fasolka szparagowa duszona 150g (STRĄCZKI, ŚMIETANKA)	Mus owocowy/owocowo-wazowy 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, „SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 50g Sałata 10 g wędlina - szynka ze spiżarni 25g RŚ	SEREK WIEJSKI 200 g	Energia [kcal] 2 756,6 Energia [kJ] 11 743,2 Białko ogółem [g] 129,5 białko zwierzęce [g] 86,8 białko roślinne [g] 42,7 Tłuszcz [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 353,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,6 Sód [mg] 4 190 Potas [mg] 5 077 Wapń [mg] 1 221,3 Fosfor [mg] 2 312,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 71,5 Woda [g] 1 494 Popiół [g] 24,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-22 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-28 czwartek	Ruda Śląska D. Położnica	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml (MLEKO) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka drobiowa dębowa 25g RŚ („ SELER, GORCZYCA) Sałata 10 g Musli 20g Pomidor 50g ser żółty gouda 40g (MLEKO) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA)	Jabłko 200g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Podudzie z kurczaka pieczone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) ziemniaki 300g Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, ŚMIETANKA)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	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 10 g wędlina - szynka ze spiżarni 25g RŚ	Kasza manna z sosem owocowym 150g (MLEKO, GLUTEN, S02)	Energia [kcal] 2 956,9 Energia [kJ] 12 591,3 Białko ogółem [g] 122,7 białko zwierzęce [g] 78 białko roślinne [g] 44,8 Tłuszcz [g] 104,1 Węglowodany ogółem [g] 413,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,3 Sód [mg] 3 774,7 Potas [mg] 5 344,7 Wapń [mg] 1 187 Fosfor [mg] 2 112,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 83,1 Woda [g] 1 617,5 Popiół [g] 23,7
	Ruda Śląska D. Dzieci	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml (MLEKO) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka drobiowa dębowa 25g RŚ („ SELER, GORCZYCA) Sałata 10 g Musli 20g Pomidor 50g ser żółty gouda 40g (MLEKO) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA)	Jabłko 200g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Podudzie z kurczaka pieczone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) ziemniaki 300g Marchewka z groszkiem 150g (GLUTEN, STRĄCZKI)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, „SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g Sałata 10 g wędlina - szynka ze spiżarni 25g RŚ	Kasza manna z sosem owocowym 150g (MLEKO, GLUTEN, S02)	Energia [kcal] 2 981,6 Energia [kJ] 12 698,7 Białko ogółem [g] 124,3 białko zwierzęce [g] 78,1 białko roślinne [g] 46,5 Tłuszcz [g] 103,8 Węglowodany ogółem [g] 417,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,7 Sód [mg] 3 715,6 Potas [mg] 5 223,9 Wapń [mg] 1 171,8 Fosfor [mg] 2 103 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 82,6 Woda [g] 1 611,8 Popiół [g] 23,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-22 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-29 piątek	Ruda Śląska D. Podstawowa	JOGURT NATURALNY 150ml Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka drobiowa dębowa 40g RŚ („ SELER, GORCZYCA) 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 kalafiorowa z gry sikiem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet rybny pieczony 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 300g surówka z kapusty kiszanej 150g		herbata 250ml Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka ze spiżarni 25g RŚ Sałata 10 g Pasta twarogowa z koperkiem 70g (MLEKO)	JOGURT OWOCOWY 150ml	Energia [kcal] 2 386,4 Energia [kJ] 9 991,1 Białko ogółem [g] 107,5 białko zwierzęce [g] 73 białko roślinne [g] 34,5 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 343,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 3 927,8 Potas [mg] 4 716,8 Wapń [mg] 970,2 Fosfor [mg] 1 768,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 77,1 Woda [g] 1 404,8 Popiół [g] 23,7
	Ruda Śląska D. Ławostrawna	JOGURT NATURALNY 150ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g Pomidor 50g Twaróg krajanka 70g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina - szynka drobiowa dębowa 40g RŚ („ SELER, GORCZYCA)	SOK NFC Sady Wincenta 200 ml	kompot 250ml zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet rybny pieczony 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 300g surówka z marchewki i jabłka 150g		herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka ze spiżarni 25g RŚ Sałata 10 g pomidor 50g Pasta twarogowa z koperkiem 70g (MLEKO)	JOGURT OWOCOWY 150ml	Energia [kcal] 2 385,2 Energia [kJ] 9 986 Białko ogółem [g] 106,1 białko zwierzęce [g] 72,4 białko roślinne [g] 33,8 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 344,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5 Sód [mg] 3 328,1 Potas [mg] 4 607,3 Wapń [mg] 927,7 Fosfor [mg] 1 716,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 80,7 Woda [g] 1 381,8 Popiół [g] 19,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-22 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-29 piątek	Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	JOGURT NATURALNY 150ml Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka drobiowa dębowa 40g RŚ („ SELER, GORCZYCA) Musli 20g Papryka świeża 50g Twaróg krajanka 70g (MLEKO, LAKTOZA) Sałata 10 g	SOK NFC Sady Wincenta 200 ml	kompot gorzki 250ml (S02) Zupa kalafiorowa z gry sikiem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet rybny pieczony 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 300g surówka z kapusty kiszzonej 150g	KEFIR 150 G MLEKPOL	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka ze spiżami 25g RŚ Pomidor 50g Sałata 10 g Pasta twarogowa z koperkiem 70g (MLEKO)	JOGURT NATURALNY 150ml	Energia [kcal] 2 513,1 Energia [kJ] 10 515,8 Białko ogółem [g] 116,2 białko zwierzęce [g] 80,9 białko roślinne [g] 35,3 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 351,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,8 Sód [mg] 3 899,1 Potas [mg] 5 486,9 Wapń [mg] 1 269 Fosfor [mg] 2 150,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 89,2 Woda [g] 1 690,8 Popiół [g] 26,2
	Ruda Śląska D. Położnica	JOGURT NATURALNY 150ml Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka drobiowa dębowa 40g RŚ („ SELER, GORCZYCA) Musli 20g Papryka świeża 50g Twaróg krajanka 70g (MLEKO, LAKTOZA) Sałata 10 g	SOK NFC Sady Wincenta 200 ml	kompot gorzki 250ml (S02) Zupa kalafiorowa z gry sikiem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet rybny pieczony 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 300g surówka z marchewki i jabłka 150g	CIASTEczKA ZBOŻOWE 25G	Herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka ze spiżami 25g RŚ Sałata 10 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO)	JOGURT OWOCOWY 150ml	Energia [kcal] 2 397,9 Energia [kJ] 10 037,2 Białko ogółem [g] 104,5 białko zwierzęce [g] 70,1 białko roślinne [g] 34,4 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 350,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 Sód [mg] 3 492,1 Potas [mg] 4 975,1 Wapń [mg] 922,3 Fosfor [mg] 1 873,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 81,7 Woda [g] 1 395 Popiół [g] 21,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-22 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-29 piątek	Ruda Śląska D. Dzieci	JOGURT NATURALNY 150ml Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka drobiowa dębowa 40g RŚ (, SELER, GORCZYCA) Musli 20g Pomidor 50g Twaróg krajanka 50 g (MLEKO, LAKTOZA) Sałata 10 g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA)	SOK NFC Sady Wincenta 200 ml	kompot gorzki 250ml (S02) Zupa kalafiorowa z gry sikiem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet rybny pieczony 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 300g surówka z marchewki i jabłka 150g	CIASTEczKA ZBOŻOWE 25G	Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka ze spizarni 25g RŚ Pomidor 50g Sałata 10 g Pasta twarogowa z koperkiem 70g (MLEKO)	JOGURT OWOCOWY 150ml	Energia [kcal] 2 482,1 Energia [kJ] 10 393,1 Białko ogółem [g] 105,4 białko zwierzęce [g] 69,2 białko roślinne [g] 36,2 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 371,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,8 Sód [mg] 3 721,6 Potas [mg] 5 012,5 Wapń [mg] 947,8 Fosfor [mg] 1 801,5 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 83,4 Woda [g] 1 434,1 Popiół [g] 21,9
2024-11-30 sobota	Ruda Śląska D. Podstawowa	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka maślana 80 g (1 szt.) (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) serek do chleba 70 g (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Musli 20g Banan 200g Dżem 25g	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	kompot 250ml zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kaszotto warzywno-drobiowe w sosie pomidorowym 300g (GLUTEN, SELER)		Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) herbata 250ml Ogórek konserwowy 50g Pasta jajeczna z wędliną i koperkiem 60 g (MLEKO, JAJA, .) Sałata 10 g	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 496,2 Energia [kJ] 10 419,6 Białko ogółem [g] 100,9 białko zwierzęce [g] 63,4 białko roślinne [g] 37,6 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 372,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9 Sód [mg] 3 122,3 Potas [mg] 4 035,9 Wapń [mg] 990 Fosfor [mg] 1 749,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 87,4 Woda [g] 1 265,9 Popiół [g] 19,4
	Ruda Śląska D. Ławostrawna	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) 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)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	kompot 250ml zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kaszotto warzywno-drobiowe w sosie pomidorowym 300g (GLUTEN, SELER)		Pieczywo pszenne 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) herbata 250ml Pomidor 50g Pasta jajeczna z wędliną i koperkiem 60 g (MLEKO, JAJA, .) Sałata 10 g	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 503,5 Energia [kJ] 10 450 Białko ogółem [g] 101,4 białko zwierzęce [g] 63,4 białko roślinne [g] 38 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 374,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9 Sód [mg] 3 126,1 Potas [mg] 4 174,4 Wapń [mg] 994,2 Fosfor [mg] 1 759,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 87,4 Woda [g] 1 311,3 Popiół [g] 19,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-22 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-30 sobota	Ruda Śląska D. z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) Kakao b/c 250ml (MLEKO) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 50g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) serek do chleba 70 g (MLEKO) Sałata 10 g	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	kompot 250ml zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kaszotto warzywno-drobiowe w sosie pomidorowym 300g (GLUTEN, SELER)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) herbata 250ml Ogórek konserwowy 50g Pasta jajeczna z wędliną i koperkiem 60 g (MLEKO, JAJA, .) Sałata 10 g	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 383,6 Energia [kJ] 10 149,6 Białko ogółem [g] 108,7 białko zwierzęce [g] 72,9 białko roślinne [g] 35,8 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 313,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,5 Sód [mg] 3 474,8 Potas [mg] 3 796 Wapń [mg] 1 047,4 Fosfor [mg] 1 952,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 79,4 Woda [g] 1 341,9 Popiół [g] 19,4
	Ruda Śląska D. Położnica	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) 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 (ŻYTO, PSZENICA)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	kompot 250ml zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, 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, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) herbata 250ml Ogórek konserwowy 50g Pasta jajeczna z wędliną i koperkiem 60 g (MLEKO, JAJA, .) Sałata 10 g	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 504,8 Energia [kJ] 10 659,9 Białko ogółem [g] 99,9 białko zwierzęce [g] 62,8 białko roślinne [g] 37,1 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 370,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,7 Sód [mg] 3 079,4 Potas [mg] 4 000,7 Wapń [mg] 958,2 Fosfor [mg] 1 667,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 111 Woda [g] 1 332,8 Popiół [g] 19,2
	Ruda Śląska D. Dzieci	zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) 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 (ŻYTO, PSZENICA)	sok warzywny 300 ml (GLUTEN)	kompot 250ml zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kaszotto warzywno-drobiowe w sosie pomidorowym 300g (GLUTEN, SELER)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) herbata 250ml Ogórek konserwowy 50g Pasta jajeczna z wędliną i koperkiem 60 g (MLEKO, JAJA, .) Sałata 10 g	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 502,4 Energia [kJ] 10 651,2 Białko ogółem [g] 99,7 białko zwierzęce [g] 63,4 białko roślinne [g] 36,4 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 372 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,7 Sód [mg] 3 120,5 Potas [mg] 4 021,4 Wapń [mg] 981 Fosfor [mg] 1 684,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 112,1 Woda [g] 1 331,8 Popiół [g] 19,4

Oznaczenia alergenów:

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