

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|--|---|--------------|--|-----------------------|--|---------------------|--|
| 2024-12-01 niedziela | Ruda Śląska D. Podstawowa | Jogurt owocowy 150g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - filet pieczony 40g RS (.) Musli 20g Ogórek zielony 50g Ser żółty 25g (MLEKO) Sałata 10g | Banan 200g | kompot 250ml Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Schab duszony w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Buraki gotowane 150g ziemniaki 300g | | herbata 250ml Chleb zwykły 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 50g wędlina 25g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10g | serek wiejski 1 szt | Energia [kcal] 2 902,9 Energia [kJ] 12 157,7 Białko ogółem [g] 119,6 białko zwierzęce [g] 79,8 białko roślinne [g] 39,8 Tłuszcz [g] 114,9 Węglowodany ogółem [g] 379,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,8 Sód [mg] 5 213,8 Potas [mg] 5 657,6 Wapń [mg] 914 Fosfor [mg] 1 870 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 80,3 Woda [g] 1 360 Popiół [g] 26,2 |
| | Ruda Śląska D. Łatwostrawna | Jogurt owocowy 150g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - filet pieczony 40g RS (.) Musli 20g pomidor 50g serek do chleba 70g (MLEKO) Sałata 10g | Banan 200g | Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Schab duszony w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Bukiet jarzyn duszony 150g (ŚMIETANKA) ziemniaki 300g Kompot 250ml | | herbata 250ml masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Pieczywo pszenne 100g (ZYTO, PSZENICA) pomidor 50g wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10g | serek wiejski 1 szt | Energia [kcal] 2 765,4 Energia [kJ] 11 581,2 Białko ogółem [g] 124,2 białko zwierzęce [g] 83,7 białko roślinne [g] 40,4 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 378,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,9 Sód [mg] 4 466,1 Potas [mg] 5 724,1 Wapń [mg] 749,1 Fosfor [mg] 1 876,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 78 Woda [g] 1 406,5 Popiół [g] 23,6 |
| | Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów | jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - filet pieczony 40g RS (.) Musli 20g Ogórek zielony 50g ser żółty gouda 25g (MLEKO) Sałata 10g | Jabłko 200g | kompot gorzki 250ml (S O2) Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bukiet jarzyn duszony 150g (ŚMIETANKA) ziemniaki 300g Schab duszony w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) | Jogurt naturalny 150g | Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g Sałata 10g wędlina 25g (GLUTEN, JAJA) | serek wiejski 1 szt | Energia [kcal] 2 901,4 Energia [kJ] 12 146,4 Białko ogółem [g] 127,5 białko zwierzęce [g] 86,9 białko roślinne [g] 40,7 Tłuszcz [g] 121 Węglowodany ogółem [g] 367 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,9 Sód [mg] 4 799,2 Potas [mg] 5 797 Wapń [mg] 1 212,8 Fosfor [mg] 2 258,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 suma cukrów prostych [g] 74,3 Woda [g] 1 569,1 Popiół [g] 26,6 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|--------------------------|--|--------------|--|------------------------|---|---------------------|---|
| 2024-12-01 niedziela | Ruda Śląska D. Położnica | Jogurt owocowy 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - filet pieczony 40g RS (.) Musli 20g Ogórek zielony 50g ser żółty gouda 25 g (MLEKO) Sałata 10 g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) | Banan 200g | kompot gorzki 250ml (S02) Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Buraki gotowane 150g ziemniaki 300g Schab duszony w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) | CIASTEczKA ZBOŻOWE 25G | Herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g Sałata 10 g wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) | serek wiejski 1 szt | Energia [kcal] 2 968,5 Energia [kJ] 12 430,9 Białko ogółem [g] 122 białko zwierzęce [g] 79,2 białko roślinne [g] 42,6 Tłuszcz [g] 116,4 Węglowodany ogółem [g] 391,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51 Sód [mg] 4 851,1 Potas [mg] 5 884,9 Wapń [mg] 900 Fosfor [mg] 1 915,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 76,3 Woda [g] 1 371,4 Popiół [g] 25,9 |
| | Ruda Śląska D. Dzieci | Jogurt owocowy 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - filet pieczony 40g RS (.) Musli 20g Ogórek zielony 50g ser żółty gouda 25 g (MLEKO) Sałata 10 g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) | Banan 200g | kompot gorzki 250ml (S02) Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Buraki gotowane 150g ziemniaki 300g Schab duszony w sosie własnym 100g/80ml (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) | CIASTEczKA ZBOŻOWE 25G | Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g Sałata 10 g wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) | serek wiejski 1 szt | Energia [kcal] 2 966,1 Energia [kJ] 12 422,2 Białko ogółem [g] 121,7 białko zwierzęce [g] 79,8 białko roślinne [g] 41,9 Tłuszcz [g] 115,9 Węglowodany ogółem [g] 393,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,9 Sód [mg] 4 892,2 Potas [mg] 5 905,6 Wapń [mg] 922,8 Fosfor [mg] 1 933,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 77,3 Woda [g] 1 370,3 Popiół [g] 26,1 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------|-----------------------------|--|----------------|---|--------------|---|---------------------|---|
| 2024-12-02 poniedziałek | Ruda Śląska D. Podstawowa | JOGURT NATURALNY 150ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Ogórek zielony 50g Sałata 10 g Pasta twarogowa z ziołami 60 g (MLEKO) Musli 20g | Gruszka 1 szt. | zupa fasolowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, STRACZKI, GORCZYCA) kompot 250ml Ryż zapiekany z jabłkiem i budyniem 400g (MLEKO) | | masło 20g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) herbata 250ml Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) Pomidor 50g Sałata 10 g wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) | DESER Z KORONĄ 175G | Energia [kcal] 2 990,4 Energia [kJ] 12 521,9 Białko ogółem [g] 110,9 białko zwierzęce [g] 65,3 białko roślinne [g] 45,6 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 457,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,4 Sód [mg] 3 014,5 Potas [mg] 3 946,6 Wapń [mg] 1 375,9 Fosfor [mg] 2 028,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 116,2 Woda [g] 1 144,7 Popiół [g] 19,1 |
| | Ruda Śląska D. Łatwostrawna | JOGURT NATURALNY 150ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) pomidor 50g Musli 20g Sałata 10 g Pasta twarogowa z ziołami 70 g (MLEKO) | Gruszka 1 szt. | kompot 250ml zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA) Ryż zapiekany z jabłkiem i budyniem 400g (MLEKO) | | masło 20g (ŚMIETANKA) herbata 250ml Pieczywo pszenne 100g (ŻYTO, PSZENICA) Sałata 10 g pomidor 50g ser żółty gouda 40g (MLEKO) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) | DESER Z KORONĄ 175G | Energia [kcal] 2 917,2 Energia [kJ] 12 216,2 Białko ogółem [g] 102,7 białko zwierzęce [g] 67,3 białko roślinne [g] 35,3 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 439,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,1 Sód [mg] 3 384,5 Potas [mg] 3 703,6 Wapń [mg] 1 284,7 Fosfor [mg] 1 844 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 115,3 Woda [g] 1 234,6 Popiół [g] 18,2 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------|---|---|----------------|--|---------------------------------------|---|------------------------|--|
| 2024-12-02 poniedziałek | Ruda Śląska D. z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | JOGURT NATURALNY 150ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 50g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g Sałata 10 g Pasta twarogowa z ziołami 60 g (MLEKO) | Gruszka 1 szt. | zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA) kompot gorzki 250ml (S02) Risotto mięsno-warzywne 350g + sos pomidorowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA) | sok warzywny 300 ml (GLUTEN) | pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Herbata b/c 250ml Rzodkiewka 50g Sałata 10 g ser żółty gouda 40g (MLEKO) | JOGURT NATURALNY 150ml | Energia [kcal] 2 719,6 Energia [kJ] 11 388 Białko ogółem [g] 114,1 białko zwierzęce [g] 77,1 białko roślinne [g] 37,1 Tłuszcz [g] 98,3 Węglowodany ogółem [g] 379,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,8 Sód [mg] 3 686,8 Potas [mg] 4 401,9 Wapń [mg] 1 285,8 Fosfor [mg] 2 146,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 69,6 Woda [g] 1 333,1 Popiół [g] 20,9 |
| | Ruda Śląska D. Poloźnicza | JOGURT NATURALNY 150ml Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 50g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g Sałata 10 g Pasta twarogowa z ziołami 60 g (MLEKO) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) | Gruszka 1 szt. | zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA) kompot gorzki 250ml (S02) Ryż zapiekany z jabłkiem i budyniem 400g (MLEKO) | SOK NFC Sady Wincenta 200 ml | Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Herbata b/c 250ml Pomidor 50g Sałata 10 g ser żółty gouda 40g (MLEKO) | DESER Z KORONĄ 175G | Energia [kcal] 2 925,5 Energia [kJ] 12 252 Białko ogółem [g] 101,3 białko zwierzęce [g] 64,8 białko roślinne [g] 36,4 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 442,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,8 Sód [mg] 3 363 Potas [mg] 3 720,3 Wapń [mg] 1 271,7 Fosfor [mg] 1 817,8 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 116,8 Woda [g] 1 328,6 Popiół [g] 18,3 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------|-----------------------------|--|---------------------------------------|---|------------------------------|--|-----------------------------------|---|
| 2024-12-02 poniedziałek | Ruda Śląska D. Dzieci | JOGURT NATURALNY 150ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 50g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Musli 20g Sałata 10 g Hummus ziołowy 50g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) | Gruszka 1 szt. | zupa fasolowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (SÓD) Ryż zapiekany z jabłkiem i budyniem 400g (MLEKO) | SOK NFC Sady Wincenta 200 ml | Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Herbata b/c 250ml Pomidor 50g Sałata 10 g ser żółty gouda 40g (MLEKO) | DESER Z KORONĄ 175G | Energia [kcal] 3 072,4 Energia [kJ] 12 866,1 Białko ogółem [g] 110,7 białko zwierzęce [g] 54,1 białko roślinne [g] 56,6 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 491,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,8 Sód [mg] 3 212,5 Potas [mg] 4 557,4 Wapń [mg] 1 407,1 Fosfor [mg] 2 118,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 suma cukrów prostych [g] 118,4 Woda [g] 1 200,3 Popiół [g] 21,2 |
| 2024-12-03 wtorek | Ruda Śląska D. Podstawowa | zupa mleczna z ryżem 300ml (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 Tw arożek waniliowy 70g (MLEKO) | sok warzywny 300 ml (GLUTEN) | Kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN) kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki w ieprzowe duszone 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Kasza jęczmienna gotowana 200g | | herbata 250ml Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Papryka świeża 50g Sałata 10 g Pasta a'la tatziki 60g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) | Serek homogenizowany owocowy 150g | Energia [kcal] 3 068,4 Energia [kJ] 12 848,6 Białko ogółem [g] 135,7 białko zwierzęce [g] 91,2 białko roślinne [g] 44,4 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 443,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,7 Sód [mg] 2 374,1 Potas [mg] 3 842,9 Wapń [mg] 1 017,2 Fosfor [mg] 2 090,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 86,1 Woda [g] 1 252,8 Popiół [g] 18,9 |
| | Ruda Śląska D. Łatwostrawna | zupa mleczna z ryżem 300ml (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 Tw arożek waniliowy 70g (MLEKO) | sok warzywny 300 ml (GLUTEN) | Cukinia duszona 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki w ieprzowe duszone 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Kasza jęczmienna gotowana 200g | | herbata 250ml Pieczywo pszenne 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Serek do chleba z koperkiem 60 g (MLEKO) pomidor 50g Sałata 10 g wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) | Serek homogenizowany owocowy 150g | Energia [kcal] 3 117,7 Energia [kJ] 13 055,7 Białko ogółem [g] 137,4 białko zwierzęce [g] 92,2 białko roślinne [g] 45,1 Tłuszcz [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 456 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,5 Sód [mg] 2 719,7 Potas [mg] 3 988,8 Wapń [mg] 986,2 Fosfor [mg] 2 171,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 88,1 Woda [g] 1 296,9 Popiół [g] 19,6 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|--|--|---------------------------------------|---|------------------------------|--|--------------------------------------|--|
| 2024-12-03 wtorek | Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów | zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) Kakao b/c 250ml (MLEKO) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Pomidor 50g serek do chleba 70 g (MLEKO) Salata 10 g | sok warzywny 300 ml (GLUTEN) | Kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN) zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kompot gorzki 250ml (S02) Bitki w ieprzowe duszone 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Kasza jęczmienna gotowana 200g | Chipsy z buraka 1 szt. (18g) | Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Papryka świeża 50g Salata 10 g Pasta a'la tatziki 60g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) | serek homogenizowany naturalny 150 g | Energia [kcal] 3 206,1 Energia [kJ] 13 419,9 Białko ogółem [g] 152,6 białko zwierzęce [g] 105,7 białko roślinne [g] 46,9 Tłuszcz [g] 125 Węglowodany ogółem [g] 408,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,7 Sód [mg] 3 053,3 Potas [mg] 4 701,2 Wapń [mg] 1 151,2 Fosfor [mg] 2 433,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 suma cukrów prostych [g] 60,9 Woda [g] 1 398,9 Popiół [g] 21,4 |
| | Ruda Śląska D. Poloźnicza | zupa mleczna z ryżem 300ml (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) Tw arozek waniliowy 70g (MLEKO) | sok warzywny 300 ml (GLUTEN) | Cukinia duszona 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki w ieprzowe duszone 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN) Kasza jęczmienna gotowana 200g | Banan 200g | Herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Papryka świeża 50g Salata 10 g Pasta a'la tatziki 60g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) | Serek homogenizowany owocowy 150g | Energia [kcal] 3 251 Energia [kJ] 13 613,3 Białko ogółem [g] 139,7 białko zwierzęce [g] 90,7 białko roślinne [g] 49 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 485,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45 Sód [mg] 2 727,9 Potas [mg] 4 987,6 Wapń [mg] 1 029,2 Fosfor [mg] 2 161,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 suma cukrów prostych [g] 100,2 Woda [g] 1 545,4 Popiół [g] 22,2 |
| | Ruda Śląska D. Dzieci | zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) 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) | Kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN) Kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki w ieprzowe duszone 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Kasza jęczmienna gotowana 200g Kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN) | Banan 200g | Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Papryka świeża 50g Salata 10 g Pasta a'la tatziki 60g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) | Serek homogenizowany owocowy 150g | Energia [kcal] 3 289,5 Energia [kJ] 13 773,8 Białko ogółem [g] 140,6 białko zwierzęce [g] 91,2 białko roślinne [g] 49,3 Tłuszcz [g] 101,8 Węglowodany ogółem [g] 493,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,5 Sód [mg] 2 395,6 Potas [mg] 5 042,1 Wapń [mg] 1 099 Fosfor [mg] 2 178,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 suma cukrów prostych [g] 101,3 Woda [g] 1 547,4 Popiół [g] 21,9 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|------------------|--|--|------------------------------|--|----------------|--|------------------------|--|
| 2024-12-04 środa | Ruda Śląska D. Podstawowa | JOGURT NATURALNY 150ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g Ogórek zielony 50g Jajko klasy L 50 g (JAJA) Sałata 10 g | SOK NFC Sady Wincenta 200 ml | kompot 250ml zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) ziemniaki 300g Filet z kurczaka pieczony 100g Marchewka z groszkiem 150g (GLUTEN) | | Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) herbata 250ml Sałata 10 g Papryka świeża 50g serek do chleba 70 g (MLEKO) | KEFIR 150 G MLEKPOL | Energia [kcal] 2 633,1 Energia [kJ] 10 952 Białko ogółem [g] 126,6 białko zwierzęce [g] 87,2 białko roślinne [g] 39,5 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 350,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,5 Sód [mg] 3 643,9 Potas [mg] 4 845,7 Wapń [mg] 901,9 Fosfor [mg] 2 073,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 68,3 Woda [g] 1 428,6 Popiół [g] 20,5 |
| | Ruda Śląska D. Łatwostrawna | JOGURT NATURALNY 150ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) Musli 20g Ogórek zielony 50g Sałata 10 g Twóróg 70 g (MLEKO) | SOK NFC Sady Wincenta 200 ml | kompot 250ml zupa makaronowa 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Filet z kurczaka duszony 100g Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, ŚMIETANKA) ziemniaki 300g | | Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) herbata 250ml Sałata 10 g Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Papryka świeża 50g Dżem 25g | KEFIR 150 G MLEKPOL | Energia [kcal] 2 539,6 Energia [kJ] 10 630 Białko ogółem [g] 116,6 białko zwierzęce [g] 80,9 białko roślinne [g] 35,7 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 347 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,5 Sód [mg] 4 253,6 Potas [mg] 4 815,3 Wapń [mg] 858,3 Fosfor [mg] 1 834 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 75,4 Woda [g] 1 359,9 Popiół [g] 20,3 |
| | Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów | JOGURT NATURALNY 150ml kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 50g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g Sałata 10 g Jajko klasy L 50 g (JAJA) | SOK NFC Sady Wincenta 200 ml | kompot 250ml zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Filet z kurczaka duszony 100g Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, ŚMIETANKA) ziemniaki 300g | Gruszka 1 szt. | pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g herbata 250ml Papryka świeża 50g serek do chleba 70 g (MLEKO) | KEFIR 150 G MLEKPOL | Energia [kcal] 2 653,8 Energia [kJ] 11 031,1 Białko ogółem [g] 124,6 białko zwierzęce [g] 87,1 białko roślinne [g] 37,5 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 357,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44 Sód [mg] 3 572,9 Potas [mg] 5 346,3 Wapń [mg] 903,7 Fosfor [mg] 2 212,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 suma cukrów prostych [g] 64,7 Woda [g] 1 600,6 Popiół [g] 21,1 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|---------------------|----------------------------|--|------------------------------|---|---|--|------------------------|--|
| 2024-12-04 środa | Ruda Śląska D. Położniczka | JOGURT NATURALNY 150ml kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) 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) | SOK NFC Sady Wincenta 200 ml | kompot 250ml zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Filet z kurczaka pieczony 100g Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, ŚMIETANKA) ziemniaki 300g | CIASTEczKA ZBOŻOWE 25G Pomarańcza 1 szt. | Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g herbata 250ml Papryka świeża 50g serek do chleba 70 g (MLEKO) | KEFIR 150 G MLEKPOL | Energia [kcal] 2 715,4 Energia [kJ] 11 288,2 Białko ogółem [g] 126,7 białko zwierzęce [g] 86,6 białko roślinne [g] 40,1 Tłuszcz [g] 95,3 Węglowodany ogółem [g] 370,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,1 Sód [mg] 3 712,4 Potas [mg] 5 234,5 Wapń [mg] 951,6 Fosfor [mg] 2 112,8 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 69,8 Woda [g] 1 547,1 Popiół [g] 21,2 |
| | Ruda Śląska D. Dzieci | JOGURT NATURALNY 150ml kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 50g Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Musli 20g Sałata 10 g Jajko klasy L 50 g (JAJA) | SOK NFC Sady Wincenta 200 ml | kompot 250ml zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) Filet z kurczaka pieczony 100g Marchewka z groszkiem 150g (GLUTEN) ziemniaki 300g | CIASTEczKA ZBOŻOWE 25G Pomarańcza 1 szt. | Chleb zwykły 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g herbata 250ml Papryka świeża 50g serek do chleba 70 g (MLEKO) | KEFIR 150 G MLEKPOL | Energia [kcal] 2 464,2 Energia [kJ] 10 241,7 Białko ogółem [g] 121,7 białko zwierzęce [g] 87 białko roślinne [g] 34,8 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 321,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,8 Sód [mg] 3 210,6 Potas [mg] 5 145,1 Wapń [mg] 947,7 Fosfor [mg] 2 096 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 69,9 Woda [g] 1 534,9 Popiół [g] 20,2 |
| 2024-12-05 czwartek | Ruda Śląska D. Podstawowa | Zupa mleczna z pl. żytnimi 300 ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g Musli 20g Ogórek zielony 50g ser topiony 40 g | Jabłko 200g | kompot 250ml zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Łazanki z kapustą i kiełbasą 300g (GLUTEN, JAJA) | | herbata 250ml Chleb zwykły 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 50g Sałata 10 g wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) | DESER Z KORONA 175G | Energia [kcal] 3 034,8 Energia [kJ] 12 709,5 Białko ogółem [g] 113,2 białko zwierzęce [g] 70,6 białko roślinne [g] 42,6 Tłuszcz [g] 126,6 Węglowodany ogółem [g] 396,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57 Sód [mg] 5 710 Potas [mg] 4 039,3 Wapń [mg] 1 045 Fosfor [mg] 2 088,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 74,8 Woda [g] 1 284,8 Popiół [g] 24,3 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|---------------------|--|--|--------------|--|--|--|---------------------|---|
| 2024-12-05 czwartek | Ruda Śląska D. Ławostrawna | Zupa mleczna z pł. żytnimi 300 ml (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g pomidor 50g ser topiony 40 g | Jabłko 200g | Kompot 250ml zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Makaron gotowy z sosem mięsno-pomidorowym 150g/300g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA) | | herbata 250ml Pieczywo pszenne 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Sałata 10 g pomidor 50g wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) | DESER Z KORONĄ 175G | Energia [kcal] 2 735,7 Energia [kJ] 11 457,1 Białko ogółem [g] 110,9 białko zwierzęce [g] 72,8 białko roślinne [g] 38 Tłuszcz [g] 106,3 Węglowodany ogółem [g] 379,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,8 Sód [mg] 4 408,8 Potas [mg] 4 023,4 Wapń [mg] 985,5 Fosfor [mg] 1 961,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 81,2 Woda [g] 1 231,8 Popiół [g] 20,7 |
| | Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Zupa mleczna z pł. żytnimi 300 ml (MLEKO) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g Musli 20g Ogórek zielony 50g ser topiony 40 g | Jabłko 200g | kompot gorzki 250ml (S02) zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Łazanki z kapustą i kiełbasą 300g (GLUTEN, JAJA) | SEREK HOMO 150 g | Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 50g Sałata 10 g wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) | SEREK WIEJSKI 200 g | Energia [kcal] 3 117,9 Energia [kJ] 13 056,5 Białko ogółem [g] 134,3 białko zwierzęce [g] 91,7 białko roślinne [g] 42,5 Tłuszcz [g] 143 Węglowodany ogółem [g] 365,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,2 Sód [mg] 5 927,5 Potas [mg] 4 379,3 Wapń [mg] 1 106,9 Fosfor [mg] 2 428 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 suma cukrów prostych [g] 57 Woda [g] 1 388,5 Popiół [g] 25,7 |
| | Ruda Śląska D. Położnica | Zupa mleczna z pł. żytnimi 300 ml (MLEKO) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g Musli 20g Ogórek zielony 50g ser topiony 40 g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) | Jabłko 200g | kompot gorzki 250ml (S02) zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Łazanki z kapustą i kiełbasą 300g (GLUTEN, JAJA) | Mus owocowy/owocowo-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 Sałata 10 g wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) | DESER Z KORONĄ 175G | Energia [kcal] 3 028,9 Energia [kJ] 12 888,9 Białko ogółem [g] 108,6 białko zwierzęce [g] 64,5 białko roślinne [g] 44 Tłuszcz [g] 122,7 Węglowodany ogółem [g] 403,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,4 Sód [mg] 5 056,6 Potas [mg] 4 116,2 Wapń [mg] 1 019,6 Fosfor [mg] 2 019,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 93,5 Woda [g] 1 351,8 Popiół [g] 23,4 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|---------------------|-----------------------------|--|------------------------------|--|--|--|-----------------------------------|---|
| 2024-12-05 czwartek | Ruda Śląska D. Dzieci | Zupa mleczna z pł. żytymi 300 ml (MLEKO) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10 g Musli 20g Papryka świeża 50g ser topiony 40 g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) | Jabłko 200g | kompot gorzki 250ml (S02) zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Łazanki z kapustą i kielbasą 300g (GLUTEN, JAJA) | Mus owocowy/owocowo-wazyczny 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 25 g (GLUTEN, JAJA) | DESER Z KORONA 175G | Energia [kcal] 3 099,2 Energia [kJ] 13 184,7 Białko ogółem [g] 114,1 białko zwierzęce [g] 70,6 białko roślinne [g] 43,6 Tłuszcz [g] 127,3 Węglowodany ogółem [g] 406,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,1 Sód [mg] 5 359,1 Potas [mg] 4 295,3 Wapń [mg] 1 043,6 Fosfor [mg] 2 097,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 94,5 Woda [g] 1 357,7 Popiół [g] 24 |
| 2024-12-06 piątek | Ruda Śląska D. Podstawowa | jogurt naturalny 150g Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) Musli 20g Papryka świeża 50g Twaróg krajanka 70g (MLEKO, LAKTOZA) | SOK NFC Sady Wincenta 200 ml | kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet pieczony z mielonego łososia 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO) ziemniaki 300g surówka coleslaw 150g | | herbata 250ml Chleb zwykły 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka ze spiżarni 40g RŚ Sałata 10 g sałatka jarzynowa 70 g | Serek homogenizowany owocowy 150g | Energia [kcal] 2 787,2 Energia [kJ] 11 672,8 Białko ogółem [g] 116,9 białko zwierzęce [g] 80,8 białko roślinne [g] 36,3 Tłuszcz [g] 111,9 Węglowodany ogółem [g] 358,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,4 Sód [mg] 3 365,8 Potas [mg] 4 752,9 Wapń [mg] 897 Fosfor [mg] 1 947,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 80,7 Woda [g] 1 296,3 Popiół [g] 20,8 |
| | Ruda Śląska D. Łatwostrawna | jogurt naturalny 150g 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 Twaróg krajanka 70g (MLEKO, LAKTOZA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) | SOK NFC Sady Wincenta 200 ml | kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet pieczony z mielonego łososia 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO) ziemniaki 300g szpinak gotowany 150g | | herbata 250ml Baton pszeniczny 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) | Serek homogenizowany owocowy 150g | Energia [kcal] 2 616,8 Energia [kJ] 10 955,3 Białko ogółem [g] 124,4 białko zwierzęce [g] 87,7 białko roślinne [g] 36,7 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 345,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,8 Sód [mg] 2 850,2 Potas [mg] 4 583,4 Wapń [mg] 945,1 Fosfor [mg] 1 958,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 80,2 Woda [g] 1 338,2 Popiół [g] 20,8 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|--|--|------------------------------|---|--|--|--------------------------------------|---|
| 2024-12-06 piątek | Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów | jogurt naturalny 150g Kawa zbożowa b/c 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Musli 20g Papryka świeża 50g Twaróg krajanka 70g (MLEKO, LAKTOZA) Sałata 10 g | sok warzywny | kompot gorzki 250ml (S02) zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet pieczony z mielonego łososia 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 300g surówka coleslaw 150g | Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka ze szpiczami 40g RŚ Pomidor 50g Sałata 10 g sałatka jarzynowa 70 g | serek homogenizowany naturalny 150 g | Energia [kcal] 2 867,9 Energia [kJ] 12 211,6 Białko ogółem [g] 118,1 białko zwierzęce [g] 80,3 białko roślinne [g] 37,7 Tłuszcz [g] 125,4 Węglowodany ogółem [g] 349,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,8 Sód [mg] 3 268,6 Potas [mg] 5 403 Wapń [mg] 1 011,7 Fosfor [mg] 2 144,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 88,3 Woda [g] 1 535,9 Popiół [g] 22,4 |
| | Ruda Śląska D. Położnica | jogurt naturalny 150g Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Musli 20g Papryka świeża 50g Twaróg krajanka 70g (MLEKO, LAKTOZA) Sałata 10 g | SOK NFC Sady Wincenta 200 ml | kompot gorzki 250ml (S02) zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet pieczony z mielonego łososia 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 300g szpinak gotowany 150g sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) | CIASTEczKA ZBOŻOWE 25G | Herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - szynka ze szpiczami 40g RŚ Sałata 10 g Pasta twarogowa z koperkiem 60 g (MLEKO) sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) | Serek homogenizowany owocowy 150g | Energia [kcal] 2 712,3 Energia [kJ] 11 353,7 Białko ogółem [g] 129,4 białko zwierzęce [g] 91 białko roślinne [g] 38,3 Tłuszcz [g] 102,1 Węglowodany ogółem [g] 352,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,3 Sód [mg] 3 009,9 Potas [mg] 5 020,2 Wapń [mg] 977,4 Fosfor [mg] 2 181 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 81,4 Woda [g] 1 351,1 Popiół [g] 22,3 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|----------------------------|---|---------------------------------------|---|-------------------------|--|--------------------------------------|---|
| 2024-12-06 piątek | Ruda Śląska D. Dzłeci | jogurt naturalny 150g Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Musli 20g Pomidor 50g Twaróg krajanka 70g (MLEKO, LAKTOZA) Sałata 10 g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) | SOK NFC Sady Wincenta 200 ml | kompot gorzki 250ml (S02) zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kotlet pieczony z mielonego łososia 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO) ziemniaki 300g szpinak gotowany 150g sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) | CIASTE CZKA ZBOŻOWE 25G | Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina - szynka ze spiżarni 40g RŚ Pomidor 50g Sałata 10 g serek do chleba 70 g (MLEKO) sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) | serek homogenizowany naturalny 150 g | Energia [kcal] 2 815,6 Energia [kJ] 11 788,4 Białko ogółem [g] 131,3 białko zwierzęce [g] 91,5 białko roślinne [g] 40 Tłuszcz [g] 108,4 Węglowodany ogółem [g] 359,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49 Sód [mg] 3 259,1 Potas [mg] 5 090,3 Wapń [mg] 1 039,4 Fosfor [mg] 2 107,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 68,5 Woda [g] 1 413,1 Popiół [g] 22,8 |
| 2024-12-07 sobota | Ruda Śląska D. Podstawowa | zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka maślana 80 g (1 szt.) (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (SMIETANKA) serek do chleba 70 g (MLEKO) Kakao 250ml (MLEKO) Musli 20g Banan 200g Dżem 25g | sok warzywny 300 ml (GLUTEN) | kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Risotto dyniowe z kurczakiem 350g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA) | | Chleb zwykły 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) herbata 250ml Papryka świeża 50g Pasta jajeczna z chrzanem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, S02, SEZAM) Sałata 10 g | kefir 150 g | Energia [kcal] 2 630,1 Energia [kJ] 10 934,9 Białko ogółem [g] 105,1 białko zwierzęce [g] 69,4 białko roślinne [g] 35,9 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 375,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,7 Sód [mg] 2 918,7 Potas [mg] 4 280 Wapń [mg] 1 048,3 Fosfor [mg] 1 836 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 89,8 Woda [g] 1 375,1 Popiół [g] 19,9 |
| | Ruda Śląska D. Ławostrawna | zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Dżem 25g Kakao 250ml (MLEKO) Bułka maślana 80 g (1 szt.) (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Musli 20g Banan 200g serek do chleba 70 g (MLEKO) | sok warzywny 300 ml (GLUTEN) | kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Risotto dyniowe z kurczakiem 350g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA) | | Pieczywo pszenne 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) herbata 250ml Pomidor 50g Pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Sałata 10 g | kefir 150 g | Energia [kcal] 2 560,3 Energia [kJ] 10 648,6 Białko ogółem [g] 101 białko zwierzęce [g] 65,6 białko roślinne [g] 35,6 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 373 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,9 Sód [mg] 3 288,4 Potas [mg] 4 241 Wapń [mg] 1 025 Fosfor [mg] 1 780 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 88,9 Woda [g] 1 360,4 Popiół [g] 20,6 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|--|--|---------------------------------------|--|--|---|---------------|---|
| 2024-12-07 sobota | Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów | zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Kakao b/c 250ml (MLEKO) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlna 25 g (GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 50g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) serek do chleba 70 g (MLEKO) Salata 10 g | sok warzywny 300 ml (GLUTEN) | kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Rissotto dyniowe z kurczakiem 350g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA) | serek wiejsk 150g | Pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlna 25 g (GLUTEN, JAJA) herbata 250ml Papryka świeża 50g Pasta jajeczna z chrzanem i koperkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SO2, SEZAM) Salata 10 g | kefir 150 g | Energia [kcal] 2 543,6 Energia [kJ] 10 569,9 Białko ogółem [g] 124,5 białko zwierzęce [g] 91,2 białko roślinne [g] 33,3 Tłuszcz [g] 105,1 Węglowodany ogółem [g] 306,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,9 Sód [mg] 3 651,2 Potas [mg] 4 036,1 Wapń [mg] 1 182,6 Fosfor [mg] 2 172,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 60,1 Woda [g] 1 461,8 Popiół [g] 20,6 |
| | Ruda Śląska D. Położnica | zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Kakao 250ml (MLEKO) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Banan 200g Bułka maślana 80 g (1 szt.) (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) serek do chleba 70 g (MLEKO) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) | sok warzywny 300 ml (GLUTEN) | kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Rissotto dyniowe z kurczakiem 350g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA) Bukiet jarzyn 100g (ŚMIETANKA) ziemniaki 250g | Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlna 25 g (GLUTEN, JAJA) herbata 250ml Papryka świeża 50g Pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Salata 10 g | kefir 150 g | Energia [kcal] 2 894,9 Energia [kJ] 12 252,1 Białko ogółem [g] 109,7 białko zwierzęce [g] 65 białko roślinne [g] 44,7 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 439,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,7 Sód [mg] 3 677,2 Potas [mg] 5 897,2 Wapń [mg] 1 049,3 Fosfor [mg] 1 926,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 115 Woda [g] 1 785,7 Popiół [g] 25,4 |
| | Ruda Śląska D. Dzieci | zupa mleczna z zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Kakao 250ml (MLEKO) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Banan 200g Bułka maślana 80 g (1 szt.) (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) serek do chleba 70 g (MLEKO) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) | sok warzywny 300 ml (GLUTEN) | kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Rissotto dyniowe z kurczakiem 350g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA) | Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | Chleb zwykły 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlna 25 g (GLUTEN, JAJA) herbata 250ml Papryka świeża 50g Pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Salata 10 g | kefir 150 g | Energia [kcal] 2 573,1 Energia [kJ] 10 908,2 Białko ogółem [g] 100 białko zwierzęce [g] 65,6 białko roślinne [g] 34,6 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 373,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,7 Sód [mg] 3 284,1 Potas [mg] 4 213 Wapń [mg] 1 018 Fosfor [mg] 1 720,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 113,5 Woda [g] 1 424,4 Popiół [g] 20,6 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|----------------------------|--|--------------|--|--------------|---|---------------------|---|
| 2024-12-08 niedziela | Ruda Śląska D. Podstawowa | Jogurt owocowy 150g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - filet pieczony 40g RS (.) Musli 20g Ogórek zielony 50g Ser żółty 25g (MLEKO) Sałata 10g | Banan 200g | kompot 250ml Zupa rosół z zacierką 350 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Podudzie z kurczaka pieczone 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) surówka z kapusty czerwonej 150g ziemniaki 300g | | herbata 250ml Chleb zwykły 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Ogórek kiszony 50g wędlina 25g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10g | serek wiejski 1 szt | Energia [kcal] 2 839 Energia [kJ] 11 895,4 Białko ogółem [g] 135,6 białko zwierzęce [g] 97,1 białko roślinne [g] 38,5 Tłuszcz [g] 109,2 Węglowodany ogółem [g] 359,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,7 Sód [mg] 4 957,5 Potas [mg] 5 599,2 Wapń [mg] 932 Fosfor [mg] 2 105,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 69,7 Woda [g] 1 405,5 Popiół [g] 25,2 |
| | Ruda Śląska D. Ławostrawna | Jogurt owocowy 150g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - krakowska parzona kozłowski 40g RS (SELER, GORCZYCA) Musli 20g pomidor 50g Serek do chleba 40g (MLEKO) Sałata 10g | Banan 200g | Zupa rosół z zacierką 350 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) Podudzie z kurczaka gotowane 150g sałata zielona z sosem jogurtowym 150g ziemniaki 300g Kompot 250ml | | herbata 250ml Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) pomidor 50g wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Sałata 10g | serek wiejski 1 szt | Energia [kcal] 2 562,1 Energia [kJ] 10 736,2 Białko ogółem [g] 130,1 białko zwierzęce [g] 94,2 białko roślinne [g] 35,7 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 349,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 3 397,4 Potas [mg] 5 186,3 Wapń [mg] 646,5 Fosfor [mg] 1 918,2 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 73,8 Woda [g] 1 286,7 Popiół [g] 20,4 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|--|--|--------------|--|---------------------------------------|--|---------------------|---|
| 2024-12-08 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) wędlina - krakowska parzona kozłowski 40g RŚ (SELER, GORCZYCA) Musli 20g Ogórek zielony 50g ser żółty gouda 25g (MLEKO) Sałata 10g | Jabłko 200g | kompot gorzki 250ml (S02) Zupa rosół z zacierką 350 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) surówka z kapusty czerwonej 150g ziemniaki 300g Podudzie z kurczaka pieczone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) | 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 10g wędlina 25g (GLUTEN, JAJA) | serek wiejski 1 szt | Energia [kcal] 2 744,7 Energia [kJ] 11 493,7 Białko ogółem [g] 138,1 białko zwierzęce [g] 99,3 białko roślinne [g] 38,7 Tłuszcz [g] 110,2 Węglowodany ogółem [g] 338,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,7 Sód [mg] 4 613,1 Potas [mg] 5 725,7 Wapń [mg] 1 012,3 Fosfor [mg] 2 323,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 58,3 Woda [g] 1 583,4 Popiół [g] 26,4 |
| | Ruda Śląska D. Poloźniczka | Jogurt owocowy 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina - krakowska parzona kozłowski 40g RŚ (SELER, GORCZYCA) Musli 20g Ogórek zielony 50g ser żółty gouda 25g (MLEKO) Sałata 10g Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) | Banan 200g | kompot gorzki 250ml (S02) Zupa rosół z zacierką 350 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) sałata zielona z sosem jogurtowym 150g ziemniaki 300g Podudzie z kurczaka pieczone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) | BATON MUSLI 35g | Herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g Sałata 10g wędlina 25g (GLUTEN, JAJA) | serek wiejski 1 szt | Energia [kcal] 3 069,8 Energia [kJ] 12 863,6 Białko ogółem [g] 145,9 białko zwierzęce [g] 97,7 białko roślinne [g] 48 Tłuszcz [g] 112,3 Węglowodany ogółem [g] 404,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,8 Sód [mg] 4 270,2 Potas [mg] 5 695,2 Wapń [mg] 906,8 Fosfor [mg] 2 429,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 63,9 Woda [g] 1 291,3 Popiół [g] 25,6 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------|---------------------------|---|-------------------|--|-----------------|---|----------------------|---|
| 2024-12-08 niedziela | Ruda Śląska D. Dzieci | Jogurt owocowy 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina - krakowska parzona kozłowski 40g RŚ (SELER, GORCZYCA) Musli 20g Ogórek zielony 50g ser żółty gouda 25 g (MLEKO) Sałata 10 g Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) | Banan 200g | kompot gorzki 250ml (S02) Zupa rosół z zacierką 350 ml (SELER, SOJA, GORCZYCA) surówka z kapusty czerwonej 150g ziemniaki 300g Podudzie z kurczaka pieczone 150g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) | BATON MUSLI 35g | Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g Sałata 10 g wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) | serek wiejski 1 szt | Energia [kcal] 3 155,5 Energia [kJ] 13 220,4 Białko ogółem [g] 148,4 białko zwierzęce [g] 98,3 białko roślinne [g] 50,1 Tłuszcz [g] 117,1 Węglowodany ogółem [g] 417,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,1 Sód [mg] 4 537,7 Potas [mg] 6 153,2 Wapń [mg] 1 001,5 Fosfor [mg] 2 496,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 suma cukrów prostych [g] 66 Woda [g] 1 426,4 Popiół [g] 27,6 |
| 2024-12-09 poniedziałek | Ruda Śląska D. Podstawowa | JOGURT NATURALNY 150ml Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) Ogórek zielony 50g Sałata 10 g Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g (MLEKO) Musli 20g | Mandarynka 2 szt. | zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot 250ml Bigos 300g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ZYTO, PSZENICA) | | masło 20g (SMIETANKA) Ser mozzarella blok w plastrach 40g herbata 250ml Chleb zwykły 100g (ZYTO, PSZENICA) Papryka świeża 50g Sałata 10 g wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) | JOGURT OWOCOWY 150ml | Energia [kcal] 2 679,1 Energia [kJ] 11 221,4 Białko ogółem [g] 117,9 białko zwierzęce [g] 82 białko roślinne [g] 35,9 Tłuszcz [g] 110,4 Węglowodany ogółem [g] 330,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,9 Sód [mg] 4 744 Potas [mg] 3 348 Wapń [mg] 1 245,7 Fosfor [mg] 1 817,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 67 Woda [g] 1 112,6 Popiół [g] 21,5 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------|--|---|-------------------|--|------------------------|---|------------------------|--|
| 2024-12-09 poniedziałek | Ruda Śląska D. Ławostrawna | JOGURT NATURALNY 150ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) pomidor 50g Musli 20g Sałata 10 g Pasta twarogowa z ziołami 70 g (MLEKO) | Mandarynka 2 szt. | kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 300g Bukiet jarzyn duszony 150g (ŚMIETANKA) | | masło 20g (ŚMIETANKA) herbata 250ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) Sałata 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] 2 590 Energia [kJ] 10 843,1 Białko ogółem [g] 119,1 białko zwierzęce [g] 79,6 białko roślinne [g] 39,6 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 358,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,1 Sód [mg] 4 053,5 Potas [mg] 4 791,7 Wapń [mg] 1 215,3 Fosfor [mg] 1 968,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 68,8 Woda [g] 1 342,5 Popiół [g] 22,3 |
| | Ruda Śląska D. z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów | JOGURT NATURALNY 150ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 50g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g Sałata 10 g Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g (MLEKO) | Mandarynka 2 szt. | zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (S02) Pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 300g Bukiet jarzyn duszony 150g (ŚMIETANKA) | KEFIR 150 G MLEKPOL | pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Herbata b/c 250ml Papryka świeża 50g Sałata 10 g Ser mozzarella blok w plastrach 40g | JOGURT NATURALNY 150ml | Energia [kcal] 2 669,2 Energia [kJ] 11 170,6 Białko ogółem [g] 125 białko zwierzęce [g] 86,1 białko roślinne [g] 39 Tłuszcz [g] 102,2 Węglowodany ogółem [g] 359,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,3 Sód [mg] 4 258,4 Potas [mg] 5 288,6 Wapń [mg] 1 375,3 Fosfor [mg] 2 299,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 75,4 Woda [g] 1 478,5 Popiół [g] 24,6 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------|---------------------------|--|-------------------|---|--|---|----------------------|--|
| 2024-12-09 poniedziałek | Ruda Śląska D. Poloznicza | JOGURT NATURALNY 150ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 50g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Musli 20g Sałata 10 g Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g (MLEKO) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) | Mandarynka 2 szt. | zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (S02) Pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 300g Bukiet jarzyn duszony 150g (ŚMIETANKA) | Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | Pieczyno mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Herbata b/c 250ml Papryka świeża 50g Sałata 10 g Ser mozzarella blok w plastrach 40g | JOGURT OWOCOWY 150ml | Energia [kcal] 2 658,4 Energia [kJ] 11 336 Białko ogółem [g] 121,2 białko zwierzęce [g] 81 białko roślinne [g] 40,1 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 364,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,3 Sód [mg] 4 295,9 Potas [mg] 4 882,4 Wapń [mg] 1 182,7 Fosfor [mg] 2 005 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 87,1 Woda [g] 1 407,8 Popiół [g] 23,3 |
| | Ruda Śląska D. Dzieci | JOGURT NATURALNY 150ml Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) Ogórek zielony 50g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Musli 20g Sałata 10 g Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g (MLEKO) Bułka kajzerka pszenna 50 g (ŻYTO, PSZENICA) | Mandarynka 2 szt. | zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) kompot gorzki 250ml (S02) Pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 300g Kapuszka kiszona gotowana 150g (GLUTEN) | Mus owocowy/owocowo-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 10 g Ser mozzarella blok w plastrach 40g | JOGURT OWOCOWY 150ml | Energia [kcal] 2 630,3 Energia [kJ] 11 217,1 Białko ogółem [g] 118,5 białko zwierzęce [g] 81,5 białko roślinne [g] 37 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 361,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,1 Sód [mg] 4 313,3 Potas [mg] 4 880,6 Wapń [mg] 1 212 Fosfor [mg] 1 996,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 87,2 Woda [g] 1 425,8 Popiół [g] 24,6 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|---|---|---------------------------------------|---|--------------|--|-------------------------------------|--|
| 2024-12-10 wtorek | Ruda Śląska D. Podstawowa | zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka maślana 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g jabłko 150g Tw arozek waniliowy 70g (MLEKO) | sok warzywny 300 ml (GLUTEN) | kompot 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Indyk pieczony 100g Ryż z curry 200g Brokuły duszone 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) sos pieczeniowy 100g (GLUTEN) | | herbata 250ml Chleb zwykły 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Papryka świeża 50g Sałata 10g Pasta a'la tatziki 60g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) wędlina 25g (GLUTEN, JAJA) | Serek homogenizowany owocowy 150g | Energia [kcal] 2 584,2 Energia [kJ] 10 826,1 Białko ogółem [g] 121,2 białko zwierzęce [g] 83,1 białko roślinne [g] 37,9 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 381,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 2 778,5 Potas [mg] 3 932,9 Wapń [mg] 966,3 Fosfor [mg] 1 882,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 84,9 Woda [g] 1 319,4 Popiół [g] 18,9 |
| | Ruda Śląska D. Łatwostrawna | zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka maślana 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Musli 20g Jabłko pieczone 200g Tw arozek waniliowy 70g (MLEKO) | sok warzywny 300 ml (GLUTEN) | kompot 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Indyk gotowany 100g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Ryż z curry 200g Brokuły duszone 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) sos ziołowy 100ml (MLEKO, SOJA) | | herbata 250ml Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Serek do chleba z koperkiem 60g (MLEKO) pomidor 50g Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Sałata 10g wędlina 25g (GLUTEN, JAJA) | Serek homogenizowany owocowy 150g | Energia [kcal] 2 708,5 Energia [kJ] 11 346,6 Białko ogółem [g] 125,1 białko zwierzęce [g] 85,6 białko roślinne [g] 39,5 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 390,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,3 Sód [mg] 2 709,8 Potas [mg] 4 149,8 Wapń [mg] 965,8 Fosfor [mg] 1 959,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 86 Woda [g] 1 387,6 Popiół [g] 19,5 |
| | Ruda Śląska D. z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) Kakao b/c 250ml (MLEKO) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (GLUTEN, JAJA) Pomidor 50g Twaróg krajanka 70g (MLEKO, LAKTOZA) Sałata 10g | sok warzywny 300 ml (GLUTEN) | Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Kompot gorzki 250ml (S02) Indyk pieczony 100g Ryż z curry 200g Brokuły duszone 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) sos pieczeniowy 100g (GLUTEN) | Kisiel 150g | Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Papryka świeża 50g Sałata 10g Pasta a'la tatziki 60g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) wędlina 25g (GLUTEN, JAJA) | serek homogenizowany naturalny 150g | Energia [kcal] 2 727,8 Energia [kJ] 11 422,9 Białko ogółem [g] 136,4 białko zwierzęce [g] 97,6 białko roślinne [g] 38,8 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 354,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,3 Sód [mg] 3 423,8 Potas [mg] 4 514,1 Wapń [mg] 1 069,6 Fosfor [mg] 2 213,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 67,3 Woda [g] 1 382,4 Popiół [g] 20,5 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|---------------------------|---|---------------------------------------|---|--------------|--|-----------------------------------|--|
| 2024-12-10 wtorek | Ruda Śląska D. Położnicza | zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g jabłko 150 g Bułka maślana 80 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Tw arożek waniliowy 70g (MLEKO) | sok warzywny 300 ml (GLUTEN) | Kompot 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Indyk pieczony 100g Ryż z curry 200g Brokuły duszone 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) sos pieczeniowy 100g (GLUTEN) | Kisiel 150g | Herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane krojone 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Papryka świeża 50g Sałata 10 g Pasta a'la tatziki 60g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) | Serek homogenizowany owocowy 150g | Energia [kcal] 2 631 Energia [kJ] 11 020,6 Białko ogółem [g] 121,4 białko zwierzęce [g] 82,6 białko roślinne [g] 38,7 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 390,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2 Sód [mg] 2 749,4 Potas [mg] 3 913 Wapń [mg] 945,6 Fosfor [mg] 1 868,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 90,4 Woda [g] 1 321,5 Popiół [g] 18,8 |
| | Ruda Śląska D. Dzieci | zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO) Chleb zwykły 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g jabłko 150 g Tw arożek waniliowy 70g (MLEKO) Bułka maślana 80 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) | sok warzywny 300 ml (GLUTEN) | Kompot 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Indyk pieczony 100g Ryż z curry 200g Brokuły duszone 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) sos pieczeniowy 100g (GLUTEN) | Kisiel 150g | Herbata b/c 250ml Chleb zwykły 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Papryka świeża 50g Sałata 10 g Pasta a'la tatziki 60g (MLEKO, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) wędlina 25 g (GLUTEN, JAJA) | Serek homogenizowany owocowy 150g | Energia [kcal] 2 628,6 Energia [kJ] 11 011,9 Białko ogółem [g] 121,2 białko zwierzęce [g] 83,1 białko roślinne [g] 37,9 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 392,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 2 790,5 Potas [mg] 3 933,7 Wapń [mg] 968,4 Fosfor [mg] 1 885,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 91,4 Woda [g] 1 320,4 Popiół [g] 18,9 |

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,