

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-21 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g, Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 1szt,	Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pierogi z truskawkami 300g, Sos jogurtowy 100ml (MLEKO), Mandarynka 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g, Wędlina min. 85% 40g, Papryka 50g, Sałata 10g, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2941.82 kcal; Energia: 12251.82 kJ; Białko ogółem: 104.68 g; białko zwierzęce: 52.29 g; białko roślinne: 52.39 g; Tłuszcz: 102.24 g; Węglowodany ogółem: 441.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 58.56 g; Sód: 2515.09 mg; Potas: 4499.56 mg; Wapń: 1496.36 mg; Fosfor: 2000.95 mg; Błonnik pokarmowy: 44.10 g; suma cukrów prostych: 97.77 g; Woda: 1568.58 g; Popiół: 21.38 g;		
sobota 2024-12-21 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g, Wędlina min. 85% 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Banan 100g,	Barszcz biały z ziemniakami 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Pierogi z truskawkami 300g, Sos jogurtowy 100ml (MLEKO), Mandarynka 150g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g, Wędlina min. 85% 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2657.21 kcal; Energia: 11124.06 kJ; Białko ogółem: 84.38 g; białko zwierzęce: 43.01 g; białko roślinne: 41.37 g; Tłuszcz: 94.90 g; Węglowodany ogółem: 388.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.86 g; Sód: 2439.64 mg; Potas: 3228.62 mg; Wapń: 1217.83 mg; Fosfor: 1426.56 mg; Błonnik pokarmowy: 24.88 g; suma cukrów prostych: 90.73 g; Woda: 1372.38 g; Popiół: 16.94 g;		
sobota 2024-12-21 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt, Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g, Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Pomarańcza 1szt,	Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pierogi z serem 200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Sos jogurtowy 100ml (MLEKO), Mandarynka 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Pieczywo crispy 1szt,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g, Wędlina min. 85% 40g, Papryka 50g, Sałata 10g, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2621.36 kcal; Energia: 10901.36 kJ; Białko ogółem: 96.41 g; białko zwierzęce: 44.78 g; białko roślinne: 51.62 g; Tłuszcz: 83.30 g; Węglowodany ogółem: 411.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.95 g; Sód: 1779.70 mg; Potas: 4468.03 mg; Wapń: 1093.93 mg; Fosfor: 1852.07 mg; Błonnik pokarmowy: 44.25 g; suma cukrów prostych: 90.39 g; Woda: 1219.75 g; Popiół: 18.16 g;		
sobota 2024-12-21 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g, Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 1szt,	Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pierogi z truskawkami 300g, Sos jogurtowy 100ml (MLEKO), Mandarynka 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g, Wędlina min. 85% 40g, Papryka 50g, Sałata 10g, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 3023.07 kcal; Energia: 12591.82 kJ; Białko ogółem: 106.78 g; białko zwierzęce: 52.29 g; białko roślinne: 54.49 g; Tłuszcz: 103.09 g; Węglowodany ogółem: 459.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 58.70 g; Sód: 2540.34 mg; Potas: 4640.56 mg; Wapń: 1508.61 mg; Fosfor: 2065.95 mg; Błonnik pokarmowy: 46.10 g; suma cukrów prostych: 99.74 g; Woda: 1572.10 g; Popiół: 21.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-21		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g, Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 1szt,	Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pierogi z truskawkami 300g, Sos jogurtowy 100ml (MLEKO), Mandarynka 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g, Wędlina min. 85% 40g, Papryka 50g, Sałata 10g, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 3023.07 kcal; Energia: 12591.82 kJ; Białko ogółem: 106.78 g; białko zwierzęce: 52.29 g; białko roślinne: 54.49 g; Tłuszcz: 103.09 g; Węglowodany ogółem: 459.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 58.70 g; Sód: 2540.34 mg; Potas: 4640.56 mg; Wapń: 1508.61 mg; Fosfor: 2065.95 mg; Błonnik pokarmowy: 46.10 g; suma cukrów prostych: 99.74 g; Woda: 1572.10 g; Popiół: 21.85 g;		
niedziela 2024-12-22		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt naturalny 150g 1szt, Musli 20g, Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Wędlina min. 85% 40g, Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bitki z uda indyka pieczone 100g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), Ziemniaki 300g, Surówka z kapusty czerwonej 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiew biała 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2751.24 kcal; Energia: 11450.03 kJ; Białko ogółem: 115.03 g; białko zwierzęce: 76.43 g; białko roślinne: 38.60 g; Tłuszcz: 106.78 g; Węglowodany ogółem: 362.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.18 g; Sód: 3445.88 mg; Potas: 5255.16 mg; Wapń: 1053.98 mg; Fosfor: 2015.33 mg; Błonnik pokarmowy: 32.20 g; suma cukrów prostych: 72.44 g; Woda: 1563.48 g; Popiół: 24.35 g;		
niedziela 2024-12-22		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt naturalny 150g 1szt, Musli 20g, Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem 60g (JAJA), Wędlina min. 85% 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bitki z uda indyka pieczone 100g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN), Ziemniaki 300g, Marchewka gotowana 150g, Kompot owocowy 250ml, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Wędlina min. 85% 40g, Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 60g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2720.01 kcal; Energia: 11214.60 kJ; Białko ogółem: 123.74 g; białko zwierzęce: 86.45 g; białko roślinne: 37.29 g; Tłuszcz: 97.59 g; Węglowodany ogółem: 367.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.31 g; Sód: 3812.99 mg; Potas: 5432.96 mg; Wapń: 1086.34 mg; Fosfor: 2175.42 mg; Błonnik pokarmowy: 33.10 g; suma cukrów prostych: 77.49 g; Woda: 1734.14 g; Popiół: 25.07 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-22		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Musli 20g , Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Wędlina min. 85% 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Serek wiejski 200g 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bitki z uda indyka pieczone 100g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty czerwonej 150g , Kompot owocowy bez cukru 250ml , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiew biała 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2815.24 kcal; Energia: 11712.03 kJ; Białko ogółem: 127.55 g; białko zwierzęce: 89.47 g; białko roślinne: 38.08 g; Tłuszcz: 116.21 g; Węglowodany ogółem: 351.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.61 g; Sód: 3851.98 mg; Potas: 5804.56 mg; Wapń: 1203.58 mg; Fosfor: 2337.43 mg; Błonnik pokarmowy: 38.44 g; suma cukrów prostych: 77.39 g; Woda: 1720.45 g; Popiół: 26.72 g;		
niedziela 2024-12-22		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Wędlina min. 85% 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowy 200ml 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bitki z uda indyka pieczone 100g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty czerwonej 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Baton musli 35g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiew biała 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3129.24 kcal; Energia: 13030.03 kJ; Białko ogółem: 126.33 g; białko zwierzęce: 76.43 g; białko roślinne: 49.90 g; Tłuszcz: 119.48 g; Węglowodany ogółem: 425.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.51 g; Sód: 3548.88 mg; Potas: 5718.16 mg; Wapń: 1123.98 mg; Fosfor: 2393.33 mg; Błonnik pokarmowy: 40.90 g; suma cukrów prostych: 68.34 g; Woda: 1574.58 g; Popiół: 26.55 g;		
niedziela 2024-12-22		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Wędlina min. 85% 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowy 200ml 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bitki z uda indyka pieczone 100g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty czerwonej 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Baton musli 35g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiew biała 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3129.24 kcal; Energia: 13030.03 kJ; Białko ogółem: 126.33 g; białko zwierzęce: 76.43 g; białko roślinne: 49.90 g; Tłuszcz: 119.48 g; Węglowodany ogółem: 425.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.51 g; Sód: 3548.88 mg; Potas: 5718.16 mg; Wapń: 1123.98 mg; Fosfor: 2393.33 mg; Błonnik pokarmowy: 40.90 g; suma cukrów prostych: 68.34 g; Woda: 1574.58 g; Popiół: 26.55 g;		
poniedziałek 2024-12-23		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g , Wędlina min. 80% 40g , Ogórek konserwowy 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Budyn waniliowy bez cukru 250g (MLEKO),	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350ml (SELER, SOJA, GORCZYCA), Potrawka z kurczaka z warzywami 160ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ryż biały 200g , Surówka z marchewki 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Pasta z groszku zielonego 60g (STRĄCZKI), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2559.64 kcal; Energia: 10720.55 kJ; Białko ogółem: 102.81 g; białko zwierzęce: 63.61 g; białko roślinne: 39.20 g; Tłuszcz: 85.70 g; Węglowodany ogółem: 389.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.99 g; Sód: 3518.43 mg; Potas: 3900.84 mg; Wapń: 1400.16 mg; Fosfor: 1915.50 mg; Błonnik pokarmowy: 33.74 g; suma cukrów prostych: 83.65 g; Woda: 1339.89 g; Popiół: 20.65 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-23 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g , Wędlina min. 85% 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), II Śniadanie: Budyn waniliowy bez cukru 250g (MLEKO),	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350ml (SELER, SOJA, GORCZYCA), Potrawka z kurczaka z warzywami 160ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ryż biały 200g , Szpinak gotowany 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Wędlina min. 85% 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2385.25 kcal; Energia: 9982.27 kJ; Białko ogółem: 97.64 g; białko zwierzęce: 57.86 g; białko roślinne: 39.78 g; Tłuszcz: 71.65 g; Węglowodany ogółem: 369.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.86 g; Sód: 2108.85 mg; Potas: 3371.94 mg; Wapń: 1083.16 mg; Fosfor: 1596.89 mg; Błonnik pokarmowy: 21.91 g; suma cukrów prostych: 77.69 g; Woda: 1286.30 g; Popiół: 17.72 g;		
poniedziałek 2024-12-23 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Musli 20g , Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g , Wędlina min. 85% 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1szt ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350ml (SELER, SOJA, GORCZYCA), Potrawka z kurczaka z warzywami 160ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ryż biały 200g , Surówka z marchewki 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Banan 100g ,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Pasta z groszku zielonego 60g (STRĄCZKI), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 200g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2343.48 kcal; Energia: 9812.77 kJ; Białko ogółem: 102.87 g; białko zwierzęce: 65.81 g; białko roślinne: 37.06 g; Tłuszcz: 82.59 g; Węglowodany ogółem: 346.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.71 g; Sód: 3211.19 mg; Potas: 4091.97 mg; Wapń: 1403.10 mg; Fosfor: 2031.62 mg; Błonnik pokarmowy: 37.84 g; suma cukrów prostych: 76.40 g; Woda: 1323.58 g; Popiół: 20.66 g;		
poniedziałek 2024-12-23 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g , Wędlina min. 80% 40g , Ogórek konserwowy 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), II Śniadanie: Budyn waniliowy bez cukru 250g (MLEKO),	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350ml (SELER, SOJA, GORCZYCA), Potrawka z kurczaka z warzywami 160ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ryż biały 200g , Surówka z marchewki 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Pasta z groszku zielonego 60g (STRĄCZKI), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2619.64 kcal; Energia: 10973.55 kJ; Białko ogółem: 106.51 g; białko zwierzęce: 67.21 g; białko roślinne: 39.30 g; Tłuszcz: 87.20 g; Węglowodany ogółem: 397.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.87 g; Sód: 3565.43 mg; Potas: 4079.84 mg; Wapń: 1534.16 mg; Fosfor: 2012.50 mg; Błonnik pokarmowy: 34.04 g; suma cukrów prostych: 91.05 g; Woda: 1425.59 g; Popiół: 21.55 g;		
poniedziałek 2024-12-23 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g , Wędlina min. 80% 40g , Ogórek konserwowy 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), II Śniadanie: Budyn waniliowy bez cukru 250g (MLEKO),	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350ml (SELER, SOJA, GORCZYCA), Potrawka z kurczaka z warzywami 160ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ryż biały 200g , Surówka z marchewki 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Pasta z groszku zielonego 60g (STRĄCZKI), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2619.64 kcal; Energia: 10973.55 kJ; Białko ogółem: 106.51 g; białko zwierzęce: 67.21 g; białko roślinne: 39.30 g; Tłuszcz: 87.20 g; Węglowodany ogółem: 397.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.87 g; Sód: 3565.43 mg; Potas: 4079.84 mg; Wapń: 1534.16 mg; Fosfor: 2012.50 mg; Błonnik pokarmowy: 34.04 g; suma cukrów prostych: 91.05 g; Woda: 1425.59 g; Popiół: 21.55 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-24 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta rybno-jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA), Ser żółty 40g (MLEKO), Rzodkiew biała 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mandarynka 100g,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Kompot owocowy 250ml,	Barszcz czerwony czysty z uszkami 350g (GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz panierowany 120g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Kapusta zasmażana z pieczarkami 100g (GLUTEN), Kompot z suszu 250ml, Piernik 80g, Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2368.04 kcal; Energia: 9877.05 kJ; Białko ogółem: 103.81 g; białko zwierzęce: 64.47 g; białko roślinne: 39.34 g; Tłuszcz: 76.73 g; Węglowodany ogółem: 348.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.24 g; Sód: 3348.83 mg; Potas: 4262.24 mg; Wapń: 1500.79 mg; Fosfor: 1958.50 mg; Błonnik pokarmowy: 35.38 g; suma cukrów prostych: 99.36 g; Woda: 1492.74 g; Popiół: 24.61 g;		
wtorek 2024-12-24 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek 70g (MLEKO), Dżem 50g, Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Banan 100g,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Kompot owocowy 250ml,	Barszcz czerwony czysty z uszkami 350g (GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ryba pieczona 120g (SELER), Warzywa po grecku 100g (SELER), Kompot z suszu 250ml, Piernik 80g, Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2145.40 kcal; Energia: 8987.13 kJ; Białko ogółem: 95.82 g; białko zwierzęce: 53.82 g; białko roślinne: 42.00 g; Tłuszcz: 52.92 g; Węglowodany ogółem: 347.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.45 g; Sód: 2794.75 mg; Potas: 4082.72 mg; Wapń: 1111.95 mg; Fosfor: 1595.93 mg; Błonnik pokarmowy: 30.18 g; suma cukrów prostych: 106.34 g; Woda: 1445.91 g; Popiół: 21.33 g;		
wtorek 2024-12-24 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt, Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta rybno-jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA), Ser żółty 40g (MLEKO), Rzodkiew biała 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mandarynka 100g,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Kompot owocowy 250ml, Podwieczerek: Kefir 150g 1szt,	Barszcz czerwony czysty z uszkami 350g (GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ryba pieczona 120g (SELER), Warzywa po grecku 100g (SELER), Kompot z suszu 250ml, Piernik 80g, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2071.28 kcal; Energia: 8623.91 kJ; Białko ogółem: 101.70 g; białko zwierzęce: 67.11 g; białko roślinne: 34.59 g; Tłuszcz: 66.38 g; Węglowodany ogółem: 304.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.23 g; Sód: 2773.82 mg; Potas: 4692.83 mg; Wapń: 1572.38 mg; Fosfor: 2022.62 mg; Błonnik pokarmowy: 40.93 g; suma cukrów prostych: 96.37 g; Woda: 1473.51 g; Popiół: 23.39 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-25 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Dżem 50g , Wędlina min. 85% 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Babka piaskowa 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ćwiartka kurczaka pieczona 180g , Ziemniaki 300g , Buraki gotowane 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO), Wędlina min. 85% 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2788.78 kcal; Energia: 11674.42 kJ; Białko ogółem: 110.30 g; białko zwierzęce: 66.69 g; białko roślinne: 43.61 g; Tłuszcz: 90.25 g; Węglowodany ogółem: 404.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.63 g; Sód: 2831.56 mg; Potas: 4748.65 mg; Wapń: 824.49 mg; Fosfor: 1618.80 mg; Błonnik pokarmowy: 24.94 g; suma cukrów prostych: 101.56 g; Woda: 1428.77 g; Popiół: 21.07 g;		
środa 2024-12-25 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Musli 20g , Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasztecik pieczony z żurawiną 70g , Wędlina min. 85% 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Makowiec 80g ,	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ćwiartka kurczaka pieczona 180g , Ziemniaki 300g , Bukiet jarzyn 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Sałatka jarzynowa 70g , Wędlina min. 80% 40g , Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2300.77 kcal; Energia: 9628.59 kJ; Białko ogółem: 89.55 g; białko zwierzęce: 50.35 g; białko roślinne: 39.20 g; Tłuszcz: 92.63 g; Węglowodany ogółem: 311.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.88 g; Sód: 3084.15 mg; Potas: 4818.68 mg; Wapń: 591.49 mg; Fosfor: 1609.19 mg; Błonnik pokarmowy: 36.81 g; suma cukrów prostych: 45.49 g; Woda: 1284.31 g; Popiół: 20.37 g;		
środa 2024-12-25 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasztecik pieczony z żurawiną 70g , Wędlina min. 85% 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Makowiec 80g ,	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ćwiartka kurczaka pieczona 180g , Ziemniaki 300g , Buraki gotowane 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Sałatka jarzynowa 70g , Wędlina min. 85% 40g , Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2501.88 kcal; Energia: 10479.52 kJ; Białko ogółem: 91.47 g; białko zwierzęce: 51.70 g; białko roślinne: 39.77 g; Tłuszcz: 95.81 g; Węglowodany ogółem: 348.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.00 g; Sód: 3550.36 mg; Potas: 4957.95 mg; Wapń: 854.29 mg; Fosfor: 1567.60 mg; Błonnik pokarmowy: 31.81 g; suma cukrów prostych: 62.02 g; Woda: 1476.78 g; Popiół: 23.07 g;		
środa 2024-12-25 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasztecik pieczony z żurawiną 70g , Wędlina min. 85% 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Makowiec 80g ,	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ćwiartka kurczaka pieczona 180g , Ziemniaki 300g , Buraki gotowane 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Sałatka jarzynowa 70g , Wędlina min. 85% 40g , Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2515.88 kcal; Energia: 10539.52 kJ; Białko ogółem: 90.77 g; białko zwierzęce: 51.70 g; białko roślinne: 39.07 g; Tłuszcz: 95.61 g; Węglowodany ogółem: 352.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.96 g; Sód: 3259.36 mg; Potas: 4857.95 mg; Wapń: 848.29 mg; Fosfor: 1556.60 mg; Błonnik pokarmowy: 31.61 g; suma cukrów prostych: 67.62 g; Woda: 1474.28 g; Popiół: 21.97 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-26 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Wędlina min. 85% 40g, Papryka 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Mandarynka 150g, II Śniadanie: Babka piaskowa 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Schab pieczony 100g, Sos pieczeniowy z suszoną śliwką 60ml (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g, Surówka z kapusty białej z zieleniną 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g, Wędlina min. 85% 40g, Ogórek konserwowy 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2921.25 kcal; Energia: 12235.62 kJ; Białko ogółem: 109.53 g; białko zwierzęce: 55.32 g; białko roślinne: 54.21 g; Tłuszcz: 85.90 g; Węglowodany ogółem: 464.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.44 g; Sód: 2648.24 mg; Potas: 4290.61 mg; Wapń: 1347.86 mg; Fosfor: 1959.58 mg; Błonnik pokarmowy: 41.59 g; suma cukrów prostych: 113.11 g; Woda: 1217.15 g; Popiół: 21.58 g;		
czwartek 2024-12-26 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g, Wędlina min. 85% 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Mandarynka 150g, II Śniadanie: Babka piaskowa 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Schab pieczony 100g, Sos pieczeniowy z suszoną śliwką 60ml (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g, Marchewka gotowana 150g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g, Wędlina min. 85% 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2794.69 kcal; Energia: 11704.05 kJ; Białko ogółem: 110.16 g; białko zwierzęce: 66.61 g; białko roślinne: 43.54 g; Tłuszcz: 82.54 g; Węglowodany ogółem: 425.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.87 g; Sód: 2445.97 mg; Potas: 3520.22 mg; Wapń: 1168.79 mg; Fosfor: 1714.38 mg; Błonnik pokarmowy: 26.54 g; suma cukrów prostych: 111.35 g; Woda: 1278.44 g; Popiół: 18.04 g;		
czwartek 2024-12-26 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt, Musli 20g, Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Hummus 70g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Wędlina min. 85% 40g, Papryka 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Mandarynka 150g, II Śniadanie: Babka piaskowa 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Schab pieczony 100g, Sos pieczeniowy z suszoną śliwką 60ml (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g, Surówka z kapusty białej z zieleniną 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczerek: Kefir 150g 1szt,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g, Wędlina min. 85% 40g, Ogórek konserwowy 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2652.55 kcal; Energia: 11097.36 kJ; Białko ogółem: 97.59 g; białko zwierzęce: 45.46 g; białko roślinne: 52.13 g; Tłuszcz: 83.58 g; Węglowodany ogółem: 419.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.15 g; Sód: 1903.71 mg; Potas: 4224.47 mg; Wapń: 1038.13 mg; Fosfor: 1864.97 mg; Błonnik pokarmowy: 46.56 g; suma cukrów prostych: 102.79 g; Woda: 981.27 g; Popiół: 19.06 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-26 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Wędlina min. 85% 40g, Papryka 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Mandarynka 150g, II Śniadanie: Babka piaskowa 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Schab pieczony 100g, Sos pieczeniowy z suszoną śliwką 60ml (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g, Surówka z kapusty białej z zieleciną 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g, Wędlina min. 85% 40g, Ogórek konserwowy 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2972.25 kcal; Energia: 12447.62 kJ; Białko ogółem: 112.93 g; białko zwierzęce: 58.72 g; białko roślinne: 54.21 g; Tłuszcz: 87.90 g; Węglowodany ogółem: 469.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.63 g; Sód: 2686.24 mg; Potas: 4412.61 mg; Wapń: 1450.86 mg; Fosfor: 2033.58 mg; Błonnik pokarmowy: 41.59 g; suma cukrów prostych: 117.21 g; Woda: 1306.45 g; Popiół: 22.18 g;		
czwartek 2024-12-26 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Wędlina min. 85% 40g, Papryka 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Mandarynka 150g, II Śniadanie: Babka piaskowa 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO),	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Schab pieczony 100g, Sos pieczeniowy z suszoną śliwką 60ml (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g, Surówka z kapusty białej z zieleciną 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany owocowy 150g,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g, Wędlina min. 85% 40g, Ogórek konserwowy 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 3089.25 kcal; Energia: 12939.62 kJ; Białko ogółem: 124.83 g; białko zwierzęce: 70.52 g; białko roślinne: 54.31 g; Tłuszcz: 89.80 g; Węglowodany ogółem: 482.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.72 g; Sód: 2684.24 mg; Potas: 4389.61 mg; Wapń: 1426.86 mg; Fosfor: 2145.58 mg; Błonnik pokarmowy: 41.69 g; suma cukrów prostych: 130.31 g; Woda: 1279.55 g; Popiół: 22.28 g;		
piątek 2024-12-27 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt, Musli 20g, Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 60g (SELER), Wędlina min. 85% 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Koktajl truskawkowy 300ml (MLEKO),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz panierowany 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g, Surówka z kapusty kiszzonej 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Wędlina min. 85% 40g, Papryka 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2413.63 kcal; Energia: 10034.52 kJ; Białko ogółem: 91.37 g; białko zwierzęce: 50.51 g; białko roślinne: 40.86 g; Tłuszcz: 82.56 g; Węglowodany ogółem: 358.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.53 g; Sód: 3491.59 mg; Potas: 5411.04 mg; Wapń: 1551.85 mg; Fosfor: 1717.29 mg; Błonnik pokarmowy: 34.96 g; suma cukrów prostych: 70.15 g; Woda: 1640.20 g; Popiół: 25.61 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-28 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kielbaski frankfurterki 80g, Ketchup 17g 1szt, Ser żółty 40g (MLEKO), Ogórek kiszony 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 1szt,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kluski z mięsem i maselkiem 300g (SELER), Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO), Wędlina min. 85% 40g, Rzodkiew biała 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2728.48 kcal; Energia: 11430.24 kJ; Białko ogółem: 96.43 g; białko zwierzęce: 56.33 g; białko roślinne: 40.11 g; Tłuszcz: 101.05 g; Węglowodany ogółem: 394.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.22 g; Sód: 4004.31 mg; Potas: 4909.88 mg; Wapń: 1457.38 mg; Fosfor: 1909.06 mg; Błonnik pokarmowy: 38.78 g; suma cukrów prostych: 74.54 g; Woda: 1385.11 g; Popiół: 24.21 g;		
sobota 2024-12-28 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kielbaski frankfurterki 80g, Ketchup 17g 1szt, Ser żółty 40g (MLEKO), Ogórek kiszony 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 1szt,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kluski z mięsem i maselkiem 300g (SELER), Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Ciasteczka zbożowe 25g,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO), Wędlina min. 85% 40g, Rzodkiew biała 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2728.48 kcal; Energia: 11430.24 kJ; Białko ogółem: 96.43 g; białko zwierzęce: 56.33 g; białko roślinne: 40.11 g; Tłuszcz: 101.05 g; Węglowodany ogółem: 394.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.22 g; Sód: 4004.31 mg; Potas: 4909.88 mg; Wapń: 1457.38 mg; Fosfor: 1909.06 mg; Błonnik pokarmowy: 38.78 g; suma cukrów prostych: 74.54 g; Woda: 1385.11 g; Popiół: 24.21 g;		
niedziela 2024-12-29 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt, Musli 20g, Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek fromage 80g, Wędlina min. 85% 40g, Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet mielony wieprzowy 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 300g, Marchewka z groszkiem oprószana 150g (GLUTEN, STRĄCZKI), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 60g, Wędlina min. 85% 40g, Papryka konserwowa 50g (S02), Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2910.70 kcal; Energia: 12195.37 kJ; Białko ogółem: 87.54 g; białko zwierzęce: 44.79 g; białko roślinne: 42.75 g; Tłuszcz: 129.50 g; Węglowodany ogółem: 382.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 64.51 g; Sód: 2916.68 mg; Potas: 4592.57 mg; Wapń: 901.49 mg; Fosfor: 1569.71 mg; Błonnik pokarmowy: 34.57 g; suma cukrów prostych: 65.16 g; Woda: 1424.85 g; Popiół: 20.48 g;		
niedziela 2024-12-29 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt, Musli 20g, Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g, Wędlina min. 85% 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet mielony wieprzowy 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 300g, Marchew oprószana 150g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 60g, Wędlina min. 85% 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2397.57 kcal; Energia: 10041.68 kJ; Białko ogółem: 75.87 g; białko zwierzęce: 32.79 g; białko roślinne: 43.08 g; Tłuszcz: 80.43 g; Węglowodany ogółem: 367.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.37 g; Sód: 2446.31 mg; Potas: 4503.45 mg; Wapń: 771.49 mg; Fosfor: 1280.85 mg; Błonnik pokarmowy: 28.36 g; suma cukrów prostych: 59.18 g; Woda: 1413.68 g; Popiół: 18.35 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-29		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Musli 20g , Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek fromage 80g , Wędlina min. 85% 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Serek wiejski 200g 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet mielony wieprzowy 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 300g , Surówka z marchewki 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 60g , Wędlina min. 85% 40g , Papryka konserwowa 50g (S02), Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2700.27 kcal; Energia: 11304.29 kJ; Białko ogółem: 88.35 g; białko zwierzęce: 51.73 g; białko roślinne: 36.62 g; Tłuszcz: 124.24 g; Węglowodany ogółem: 343.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 62.72 g; Sód: 3432.77 mg; Potas: 4787.11 mg; Wapń: 851.18 mg; Fosfor: 1682.53 mg; Błonnik pokarmowy: 37.32 g; suma cukrów prostych: 67.87 g; Woda: 1377.47 g; Popiół: 21.41 g;		
niedziela 2024-12-29		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek fromage 80g , Wędlina min. 85% 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), II Śniadanie: Sok owocowy 200ml 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet mielony wieprzowy 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 300g , Marchewka z groszkiem oprószana 150g (GLUTEN, STRĄCZKI), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Baton musli 35g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 60g , Wędlina min. 85% 40g , Papryka konserwowa 50g (S02), Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3288.70 kcal; Energia: 13775.37 kJ; Białko ogółem: 98.84 g; białko zwierzęce: 44.79 g; białko roślinne: 54.05 g; Tłuszcz: 142.20 g; Węglowodany ogółem: 445.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 65.84 g; Sód: 3019.68 mg; Potas: 5055.57 mg; Wapń: 971.49 mg; Fosfor: 1947.71 mg; Błonnik pokarmowy: 43.27 g; suma cukrów prostych: 61.06 g; Woda: 1435.95 g; Popiół: 22.68 g;		
niedziela 2024-12-29		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek fromage 80g , Wędlina min. 85% 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), II Śniadanie: Sok owocowy 200ml 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet mielony wieprzowy 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 300g , Marchewka z groszkiem oprószana 150g (GLUTEN, STRĄCZKI), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Baton musli 35g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 60g , Wędlina min. 85% 40g , Papryka konserwowa 50g (S02), Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3288.70 kcal; Energia: 13775.37 kJ; Białko ogółem: 98.84 g; białko zwierzęce: 44.79 g; białko roślinne: 54.05 g; Tłuszcz: 142.20 g; Węglowodany ogółem: 445.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 65.84 g; Sód: 3019.68 mg; Potas: 5055.57 mg; Wapń: 971.49 mg; Fosfor: 1947.71 mg; Błonnik pokarmowy: 43.27 g; suma cukrów prostych: 61.06 g; Woda: 1435.95 g; Popiół: 22.68 g;		
poniedziałek 2024-12-30		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g , Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), II Śniadanie: Budyń śmietankowy bez cukru 250g (MLEKO),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz wieprzowy 140g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza gryczana 200g , Buraki gotowane 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO), Wędlina min. 85% 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3175.51 kcal; Energia: 13300.68 kJ; Białko ogółem: 125.22 g; białko zwierzęce: 79.94 g; białko roślinne: 45.28 g; Tłuszcz: 119.18 g; Węglowodany ogółem: 430.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.88 g; Sód: 3381.91 mg; Potas: 4510.40 mg; Wapń: 1581.97 mg; Fosfor: 2472.27 mg; Błonnik pokarmowy: 33.01 g; suma cukrów prostych: 122.42 g; Woda: 1526.00 g; Popiół: 24.79 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-30		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g , Wędlina min. 85% 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Budyń śmietankowy bez cukru 250g (MLEKO),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz wieprzowy 140g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna 200g , Buraki gotowane 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO), Wędlina min. 85% 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2842.26 kcal; Energia: 11902.83 kJ; Białko ogółem: 108.45 g; białko zwierzęce: 71.73 g; białko roślinne: 36.72 g; Tłuszcz: 100.63 g; Węglowodany ogółem: 400.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.63 g; Sód: 2579.99 mg; Potas: 4082.37 mg; Wapń: 1512.75 mg; Fosfor: 1916.47 mg; Błonnik pokarmowy: 28.20 g; suma cukrów prostych: 119.51 g; Woda: 1502.81 g; Popiół: 20.64 g;		
poniedziałek 2024-12-30		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Musli 20g , Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g , Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Budyń śmietankowy bez cukru 250g (MLEKO),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz wieprzowy 140g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza gryczana 200g , Brokuły parowane 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt ,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO), Wędlina min. 85% 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 200g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2959.37 kcal; Energia: 12395.34 kJ; Białko ogółem: 131.45 g; białko zwierzęce: 87.98 g; białko roślinne: 43.47 g; Tłuszcz: 112.73 g; Węglowodany ogółem: 388.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.43 g; Sód: 2959.63 mg; Potas: 4545.73 mg; Wapń: 1553.90 mg; Fosfor: 2682.84 mg; Błonnik pokarmowy: 36.08 g; suma cukrów prostych: 109.54 g; Woda: 1434.25 g; Popiół: 23.34 g;		
poniedziałek 2024-12-30		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g , Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Budyń śmietankowy bez cukru 250g (MLEKO),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz wieprzowy 140g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza gryczana 200g , Buraki gotowane 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO), Wędlina min. 85% 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3235.51 kcal; Energia: 13553.68 kJ; Białko ogółem: 128.92 g; białko zwierzęce: 83.54 g; białko roślinne: 45.38 g; Tłuszcz: 120.68 g; Węglowodany ogółem: 438.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.76 g; Sód: 3428.91 mg; Potas: 4689.40 mg; Wapń: 1715.97 mg; Fosfor: 2569.27 mg; Błonnik pokarmowy: 33.31 g; suma cukrów prostych: 129.82 g; Woda: 1611.70 g; Popiół: 25.69 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-30		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g , Pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), II Śniadanie: Budyń śmietankowy bez cukru 250g (MLEKO),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz wieprzowy 140g (GLUTEN, ORZECZY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza gryczana 200g , Buraki gotowane 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO), Wędlina min. 85% 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3235.51 kcal; Energia: 13553.68 kJ; Białko ogółem: 128.92 g; białko zwierzęce: 83.54 g; białko roślinne: 45.38 g; Tłuszcz: 120.68 g; Węglowodany ogółem: 438.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.76 g; Sód: 3428.91 mg; Potas: 4689.40 mg; Wapń: 1715.97 mg; Fosfor: 2569.27 mg; Błonnik pokarmowy: 33.31 g; suma cukrów prostych: 129.82 g; Woda: 1611.70 g; Popiół: 25.69 g;		
wtorek 2024-12-31		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECZY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Wędlina min. 85% 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), II Śniadanie: Mandarynka 100g ,	Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pierogi z ziemniakami i serem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Surówka z marchewki i selera 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Wędlina min. 85% 40g , Papryka konserwowa 50g (S02), Sałata 10g , Herbata 250ml , Keks 80g , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2741.12 kcal; Energia: 11397.10 kJ; Białko ogółem: 100.14 g; białko zwierzęce: 60.09 g; białko roślinne: 40.05 g; Tłuszcz: 95.10 g; Węglowodany ogółem: 400.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.14 g; Sód: 2631.61 mg; Potas: 3798.63 mg; Wapń: 1269.34 mg; Fosfor: 1901.77 mg; Błonnik pokarmowy: 32.28 g; suma cukrów prostych: 109.63 g; Woda: 1540.42 g; Popiół: 18.45 g;		
wtorek 2024-12-31		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem 60g (JAJA), Wędlina min. 85% 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), II Śniadanie: Mandarynka 100g ,	Zupa koperkowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pierogi z ziemniakami i serem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Surówka z marchewki i selera 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Wędlina min. 85% 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Keks 80g , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2870.56 kcal; Energia: 11843.41 kJ; Białko ogółem: 116.33 g; białko zwierzęce: 73.43 g; białko roślinne: 42.90 g; Tłuszcz: 101.03 g; Węglowodany ogółem: 397.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.36 g; Sód: 3108.23 mg; Potas: 3832.22 mg; Wapń: 1250.47 mg; Fosfor: 1983.57 mg; Błonnik pokarmowy: 26.54 g; suma cukrów prostych: 105.39 g; Woda: 1652.68 g; Popiół: 20.03 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-31		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Musli 20g , Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Wędlina min. 85% 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mandarynka 200g ,	Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pierogi z ziemniakami i serem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Surówka z marchewki i selera 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt ,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Wędlina min. 85% 40g , Papryka konserwowa 50g (S02), Sałata 10g , Herbata 250ml , Keks 80g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2445.25 kcal; Energia: 10141.33 kJ; Białko ogółem: 91.13 g; białko zwierzęce: 54.49 g; białko roślinne: 36.64 g; Tłuszcz: 89.26 g; Węglowodany ogółem: 353.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.17 g; Sód: 1883.12 mg; Potas: 3768.85 mg; Wapń: 1041.08 mg; Fosfor: 1786.30 mg; Błonnik pokarmowy: 36.81 g; suma cukrów prostych: 92.36 g; Woda: 1313.31 g; Popiół: 15.93 g;		
wtorek 2024-12-31		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Wędlina min. 85% 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mandarynka 200g ,	Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pierogi z ziemniakami i serem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Surówka z marchewki i selera 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Wędlina min. 85% 40g , Papryka konserwowa 50g (S02), Sałata 10g , Herbata 250ml , Keks 80g , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 3073.12 kcal; Energia: 12785.10 kJ; Białko ogółem: 108.44 g; białko zwierzęce: 62.49 g; białko roślinne: 45.95 g; Tłuszcz: 103.30 g; Węglowodany ogółem: 459.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.68 g; Sód: 2771.61 mg; Potas: 4105.63 mg; Wapń: 1335.34 mg; Fosfor: 2002.77 mg; Błonnik pokarmowy: 35.68 g; suma cukrów prostych: 125.23 g; Woda: 1663.92 g; Popiół: 19.55 g;		
wtorek 2024-12-31		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Wędlina min. 85% 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mandarynka 200g ,	Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pierogi z ziemniakami i serem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER), Surówka z marchewki i selera 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Wędlina min. 85% 40g , Papryka konserwowa 50g (S02), Sałata 10g , Herbata 250ml , Keks 80g , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 3073.12 kcal; Energia: 12785.10 kJ; Białko ogółem: 108.44 g; białko zwierzęce: 62.49 g; białko roślinne: 45.95 g; Tłuszcz: 103.30 g; Węglowodany ogółem: 459.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.68 g; Sód: 2771.61 mg; Potas: 4105.63 mg; Wapń: 1335.34 mg; Fosfor: 2002.77 mg; Błonnik pokarmowy: 35.68 g; suma cukrów prostych: 125.23 g; Woda: 1663.92 g; Popiół: 19.55 g;		