

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-01		
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), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Wędlina min. 85% 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Babka piaskowa 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO), II Śniadanie: Kisiel 250g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Schab pieczony 100g , Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty czerwonej 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 60g , Wędlina min. 85% 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2831.43 kcal; Energia: 11855.01 kJ; Białko ogółem: 114.74 g; białko zwierzęce: 75.79 g; białko roślinne: 38.96 g; Tłuszcz: 91.11 g; Węglowodany ogółem: 415.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.29 g; Sód: 2938.45 mg; Potas: 4928.11 mg; Wapń: 940.45 mg; Fosfor: 1823.16 mg; Błonnik pokarmowy: 31.38 g; suma cukrów prostych: 104.52 g; Woda: 1372.01 g; Popiół: 21.63 g;		
środa 2025-01-01		
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), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Wędlina min. 85% 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Babka piaskowa 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO), II Śniadanie: Kisiel 250g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Schab pieczony 100g , Ziemniaki 300g , Marchewka gotowana 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 60g , Wędlina min. 85% 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2797.75 kcal; Energia: 11715.78 kJ; Białko ogółem: 113.80 g; białko zwierzęce: 75.29 g; białko roślinne: 38.51 g; Tłuszcz: 87.25 g; Węglowodany ogółem: 416.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.02 g; Sód: 2846.87 mg; Potas: 4877.58 mg; Wapń: 887.80 mg; Fosfor: 1778.93 mg; Błonnik pokarmowy: 30.99 g; suma cukrów prostych: 105.28 g; Woda: 1366.49 g; Popiół: 20.33 g;		
środa 2025-01-01		
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), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Wędlina min. 85% 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Babka piaskowa 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO), II Śniadanie: Kisiel 250g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Schab pieczony 100g , Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty czerwonej 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 60g , Wędlina min. 85% 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2680.67 kcal; Energia: 11213.88 kJ; Białko ogółem: 106.16 g; białko zwierzęce: 68.03 g; białko roślinne: 38.13 g; Tłuszcz: 91.14 g; Węglowodany ogółem: 391.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.16 g; Sód: 2753.05 mg; Potas: 5106.75 mg; Wapń: 700.08 mg; Fosfor: 1786.15 mg; Błonnik pokarmowy: 36.22 g; suma cukrów prostych: 99.46 g; Woda: 1284.54 g; Popiół: 20.88 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-01 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), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Wędlina min. 85% 40g , Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Babka piaskowa 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO), II Śniadanie: Kisiel 250g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Schab pieczony 100g , Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty czerwonej 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 60g , Wędlina min. 85% 40g , Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2870.43 kcal; Energia: 12020.01 kJ; Białko ogółem: 115.04 g; białko zwierzęce: 75.79 g; białko roślinne: 39.26 g; Tłuszcz: 91.21 g; Węglowodany ogółem: 425.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.30 g; Sód: 2959.45 mg; Potas: 5018.11 mg; Wapń: 950.45 mg; Fosfor: 1832.16 mg; Błonnik pokarmowy: 32.38 g; suma cukrów prostych: 112.42 g; Woda: 1461.31 g; Popiół: 21.73 g;		
środa 2025-01-01 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), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Wędlina min. 85% 40g , Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Babka piaskowa 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO), II Śniadanie: Kisiel 250g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Schab pieczony 100g , Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty czerwonej 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 60g , Wędlina min. 85% 40g , Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2870.43 kcal; Energia: 12020.01 kJ; Białko ogółem: 115.04 g; białko zwierzęce: 75.79 g; białko roślinne: 39.26 g; Tłuszcz: 91.21 g; Węglowodany ogółem: 425.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.30 g; Sód: 2959.45 mg; Potas: 5018.11 mg; Wapń: 950.45 mg; Fosfor: 1832.16 mg; Błonnik pokarmowy: 32.38 g; suma cukrów prostych: 112.42 g; Woda: 1461.31 g; Popiół: 21.73 g;		
czwartek 2025-01-02 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), Wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), Paprykarz 60g , Ogórek konserwowy 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet pożarski z indyka z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 300g , Fasolka szparagowa parowana 150g (STRĄCZKI), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z czerwonej fasoli 60g (S02, STRĄCZKI), Wędlina min. 85% 40g , Salata makaronowa z majonezem (makaron, kukurydza, groszek, ogórek konserwowy, marchewka) 130g (GLUTEN, JAJA, SELER, S02, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM), Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2960.73 kcal; Energia: 12352.88 kJ; Białko ogółem: 125.71 g; białko zwierzęce: 73.78 g; białko roślinne: 51.94 g; Tłuszcz: 91.93 g; Węglowodany ogółem: 440.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.12 g; Sód: 4396.81 mg; Potas: 5638.53 mg; Wapń: 1112.40 mg; Fosfor: 2161.84 mg; Błonnik pokarmowy: 37.31 g; suma cukrów prostych: 62.12 g; Woda: 1627.73 g; Popiół: 26.99 g;		
czwartek 2025-01-02 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 , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet pożarski z indyka z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 300g , Fasolka szparagowa parowana 150g (STRĄCZKI), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z czerwonej fasoli 60g (S02, STRĄCZKI), Wędlina min. 85% 40g , Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2470.65 kcal; Energia: 10343.35 kJ; Białko ogółem: 97.71 g; białko zwierzęce: 53.51 g; białko roślinne: 44.20 g; Tłuszcz: 75.54 g; Węglowodany ogółem: 382.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.94 g; Sód: 3424.67 mg; Potas: 5264.00 mg; Wapń: 1116.22 mg; Fosfor: 1798.80 mg; Błonnik pokarmowy: 36.27 g; suma cukrów prostych: 63.31 g; Woda: 1620.16 g; Popiół: 23.49 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-02		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), Paprykarz 60g, Ogórek konserwowy 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Pieczywo crispy 1szt,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet pożarski z indyka z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 300g, Fasolka szparagowa parowana 150g (STRĄCZKI), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z czerwonej fasoli 60g (S02, STRĄCZKI), Wędlina min. 85% 40g, Sałatka makaronowa z majonezem (makaron, kukurydza, groszek, ogórek konserwowy, marchewka) 130g (GLUTEN, JAJA, SELER, S02, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 3184.72 kcal; Energia: 13280.75 kJ; Białko ogółem: 126.23 g; białko zwierzęce: 70.82 g; białko roślinne: 55.41 g; Tłuszcz: 102.31 g; Węglowodany ogółem: 476.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.59 g; Sód: 4326.16 mg; Potas: 5798.17 mg; Wapń: 1032.78 mg; Fosfor: 2231.83 mg; Błonnik pokarmowy: 41.35 g; suma cukrów prostych: 83.78 g; Woda: 1535.13 g; Popiół: 27.07 g;		
czwartek 2025-01-02		
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), Wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), Paprykarz 60g, Ogórek konserwowy 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet pożarski z indyka z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 300g, Fasolka szparagowa parowana 150g (STRĄCZKI), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z czerwonej fasoli 60g (S02, STRĄCZKI), Wędlina min. 85% 40g, Sałatka makaronowa z majonezem (makaron, kukurydza, groszek, ogórek konserwowy, marchewka) 130g (GLUTEN, JAJA, SELER, S02, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 3020.73 kcal; Energia: 12605.88 kJ; Białko ogółem: 129.41 g; białko zwierzęce: 77.38 g; białko roślinne: 52.04 g; Tłuszcz: 93.43 g; Węglowodany ogółem: 448.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.00 g; Sód: 4443.81 mg; Potas: 5817.53 mg; Wapń: 1246.40 mg; Fosfor: 2258.84 mg; Błonnik pokarmowy: 37.61 g; suma cukrów prostych: 69.52 g; Woda: 1713.43 g; Popiół: 27.89 g;		
czwartek 2025-01-02		
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), Wędlina 50g (SELER, GORCZYCA), Paprykarz 60g, Ogórek konserwowy 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlet pożarski z indyka z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 300g, Fasolka szparagowa parowana 150g (STRĄCZKI), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z czerwonej fasoli 60g (S02, STRĄCZKI), Wędlina min. 85% 40g, Sałatka makaronowa z majonezem (makaron, kukurydza, groszek, ogórek konserwowy, marchewka) 130g (GLUTEN, JAJA, SELER, S02, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 3020.73 kcal; Energia: 12605.88 kJ; Białko ogółem: 129.41 g; białko zwierzęce: 77.38 g; białko roślinne: 52.04 g; Tłuszcz: 93.43 g; Węglowodany ogółem: 448.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.00 g; Sód: 4443.81 mg; Potas: 5817.53 mg; Wapń: 1246.40 mg; Fosfor: 2258.84 mg; Błonnik pokarmowy: 37.61 g; suma cukrów prostych: 69.52 g; Woda: 1713.43 g; Popiół: 27.89 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-03		
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), Kielbaski frankfurterki 80g , Ser żółty 40g (MLEKO), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), Ketchup 17g 1szt , II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlec rybny z łososia z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty kiszzonej 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO), Wędlina min. 85% 40g , Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2522.08 kcal; Energia: 10767.04 kJ; Białko ogółem: 93.00 g; białko zwierzęce: 56.49 g; białko roślinne: 36.52 g; Tłuszcz: 95.62 g; Węglowodany ogółem: 345.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.52 g; Sód: 3725.18 mg; Potas: 4610.10 mg; Wapń: 1101.07 mg; Fosfor: 1719.45 mg; Błonnik pokarmowy: 30.33 g; suma cukrów prostych: 77.87 g; Woda: 1344.71 g; Popiół: 24.23 g;		
piątek 2025-01-03		
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), Kielbaski frankfurterki 80g , Wędlina min. 85% 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), Ketchup 17g 1szt , II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlec rybny z łososia z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g , Brokuły parowane 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 70g (MLEKO), Wędlina min. 85% 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2283.56 kcal; Energia: 9767.96 kJ; Białko ogółem: 88.56 g; białko zwierzęce: 47.27 g; białko roślinne: 41.29 g; Tłuszcz: 71.99 g; Węglowodany ogółem: 336.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.47 g; Sód: 2777.44 mg; Potas: 4506.97 mg; Wapń: 701.11 mg; Fosfor: 1459.10 mg; Błonnik pokarmowy: 23.85 g; suma cukrów prostych: 68.20 g; Woda: 1291.10 g; Popiół: 19.99 g;		
piątek 2025-01-03		
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), Ser żółty 40g (MLEKO), Kielbaski frankfurterki 80g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Ketchup 17g 1szt , II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kotlec rybny z łososia z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty kiszzonej 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g ,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO), Wędlina min. 85% 40g , Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 200g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2619.32 kcal; Energia: 11165.91 kJ; Białko ogółem: 108.62 g; białko zwierzęce: 73.73 g; białko roślinne: 34.89 g; Tłuszcz: 110.75 g; Węglowodany ogółem: 324.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.46 g; Sód: 3773.78 mg; Potas: 4725.74 mg; Wapń: 1030.70 mg; Fosfor: 1943.44 mg; Błonnik pokarmowy: 34.07 g; suma cukrów prostych: 78.01 g; Woda: 1314.24 g; Popiół: 24.18 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-03		
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), Kielbaski frankfurterki 80g , Ser żółty 40g (MLEKO), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Ketchup 17g 1szt , II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kottlet rybny z łososia z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty kiszzonej 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO), Wędlina min. 85% 40g , Ogórek kiszony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2709.08 kcal; Energia: 11551.04 kJ; Białko ogółem: 101.50 g; białko zwierzęce: 62.09 g; białko roślinne: 39.42 g; Tłuszcz: 101.52 g; Węglowodany ogółem: 371.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.56 g; Sód: 3791.18 mg; Potas: 4748.10 mg; Wapń: 1175.07 mg; Fosfor: 1843.45 mg; Błonnik pokarmowy: 31.03 g; suma cukrów prostych: 81.87 g; Woda: 1404.11 g; Popiół: 24.93 g;		
piątek 2025-01-03		
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), Kielbaski frankfurterki 80g , Ser żółty 40g (MLEKO), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Ketchup 17g 1szt , II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kottlet rybny z łososia z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty kiszzonej 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO), Wędlina min. 85% 40g , Ogórek kiszony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2709.08 kcal; Energia: 11551.04 kJ; Białko ogółem: 101.50 g; białko zwierzęce: 62.09 g; białko roślinne: 39.42 g; Tłuszcz: 101.52 g; Węglowodany ogółem: 371.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.56 g; Sód: 3791.18 mg; Potas: 4748.10 mg; Wapń: 1175.07 mg; Fosfor: 1843.45 mg; Błonnik pokarmowy: 31.03 g; suma cukrów prostych: 81.87 g; Woda: 1404.11 g; Popiół: 24.93 g;		
sobota 2025-01-04		
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 , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Risotto mięsno-warzywne 450g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Sos ziołowy 100ml (MLEKO, SOJA), Mandarynka 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g , Wędlina min. 85% 40g , Papryka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2706.56 kcal; Energia: 11336.91 kJ; Białko ogółem: 105.96 g; białko zwierzęce: 58.33 g; białko roślinne: 47.63 g; Tłuszcz: 89.61 g; Węglowodany ogółem: 409.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.52 g; Sód: 2410.29 mg; Potas: 4427.82 mg; Wapń: 1225.74 mg; Fosfor: 1996.07 mg; Błonnik pokarmowy: 43.46 g; suma cukrów prostych: 82.22 g; Woda: 1438.01 g; Popiół: 20.27 g;		
sobota 2025-01-04		
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 , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Banan 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Risotto mięsno-warzywne 450g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Sos ziołowy 100ml (MLEKO, SOJA), Mandarynka 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g , Wędlina min. 85% 40g , Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2473.45 kcal; Energia: 10358.76 kJ; Białko ogółem: 93.18 g; białko zwierzęce: 56.53 g; białko roślinne: 36.65 g; Tłuszcz: 87.63 g; Węglowodany ogółem: 350.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.29 g; Sód: 2317.06 mg; Potas: 3247.81 mg; Wapń: 995.00 mg; Fosfor: 1566.74 mg; Błonnik pokarmowy: 25.03 g; suma cukrów prostych: 70.83 g; Woda: 1296.95 g; Popiół: 16.54 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-04		
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 ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Risotto mięsno-warzywne 450g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Sos ziołowy 100ml (MLEKO, SOJA), 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 , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2775.10 kcal; Energia: 11610.45 kJ; Białko ogółem: 98.18 g; białko zwierzęce: 46.63 g; białko roślinne: 51.56 g; Tłuszcz: 94.87 g; Węglowodany ogółem: 424.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.85 g; Sód: 1745.90 mg; Potas: 4257.29 mg; Wapń: 842.30 mg; Fosfor: 1832.19 mg; Błonnik pokarmowy: 46.52 g; suma cukrów prostych: 86.54 g; Woda: 1118.68 g; Popiół: 17.56 g;		
sobota 2025-01-04		
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 ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Risotto mięsno-warzywne 450g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Sos ziołowy 100ml (MLEKO, SOJA), 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 , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2787.81 kcal; Energia: 11676.91 kJ; Białko ogółem: 108.06 g; białko zwierzęce: 58.33 g; białko roślinne: 49.73 g; Tłuszcz: 90.46 g; Węglowodany ogółem: 427.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.66 g; Sód: 2435.54 mg; Potas: 4568.82 mg; Wapń: 1237.99 mg; Fosfor: 2061.07 mg; Błonnik pokarmowy: 45.46 g; suma cukrów prostych: 84.20 g; Woda: 1441.54 g; Popiół: 20.75 g;		
sobota 2025-01-04		
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, ŁUBIN), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Risotto mięsno-warzywne 450g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Sos ziołowy 100ml (MLEKO, SOJA), 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 , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2787.81 kcal; Energia: 11676.91 kJ; Białko ogółem: 108.06 g; białko zwierzęce: 58.33 g; białko roślinne: 49.73 g; Tłuszcz: 90.46 g; Węglowodany ogółem: 427.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.66 g; Sód: 2435.54 mg; Potas: 4568.82 mg; Wapń: 1237.99 mg; Fosfor: 2061.07 mg; Błonnik pokarmowy: 45.46 g; suma cukrów prostych: 84.20 g; Woda: 1441.54 g; Popiół: 20.75 g;		
niedziela 2025-01-05		
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, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Udko kurczaka pieczone 180g (GLUTEN), Ziemniaki 300g , Marchewka z groszkiem oprószana 150g (GLUTEN, STRĄCZKI), 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: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2940.40 kcal; Energia: 12244.48 kJ; Białko ogółem: 134.10 g; białko zwierzęce: 88.24 g; białko roślinne: 45.86 g; Tłuszcz: 111.12 g; Węglowodany ogółem: 387.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.63 g; Sód: 3384.38 mg; Potas: 5555.47 mg; Wapń: 1014.32 mg; Fosfor: 2236.73 mg; Błonnik pokarmowy: 38.56 g; suma cukrów prostych: 72.67 g; Woda: 1655.42 g; Popiół: 24.56 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-05 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 , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Udko kurczaka pieczone 180g (GLUTEN), Ziemniaki 300g , Marchew oprószana 150g (GLUTEN), 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 , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2881.07 kcal; Energia: 11890.02 kJ; Białko ogółem: 137.32 g; białko zwierzęce: 98.46 g; białko roślinne: 38.85 g; Tłuszcz: 104.74 g; Węglowodany ogółem: 378.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.53 g; Sód: 3856.77 mg; Potas: 5607.09 mg; Wapń: 1096.11 mg; Fosfor: 2314.24 mg; Błonnik pokarmowy: 33.42 g; suma cukrów prostych: 77.56 g; Woda: 1777.84 g; Popiół: 25.76 g;		
niedziela 2025-01-05 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 , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Serek wiejski 200g 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Udko kurczaka pieczone 180g (GLUTEN), Ziemniaki 300g , Surówka z marchewki 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 , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2815.62 kcal; Energia: 11715.28 kJ; Białko ogółem: 135.44 g; białko zwierzęce: 98.88 g; białko roślinne: 36.56 g; Tłuszcz: 119.22 g; Węglowodany ogółem: 338.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.06 g; Sód: 3822.09 mg; Potas: 5855.75 mg; Wapń: 1048.86 mg; Fosfor: 2363.70 mg; Błonnik pokarmowy: 40.05 g; suma cukrów prostych: 64.38 g; Woda: 1753.18 g; Popiół: 25.63 g;		
niedziela 2025-01-05 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 , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Udko kurczaka pieczone 180g (GLUTEN), 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), Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Rzodkiew biała 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3315.40 kcal; Energia: 13814.48 kJ; Białko ogółem: 145.60 g; białko zwierzęce: 88.24 g; białko roślinne: 57.36 g; Tłuszcz: 123.82 g; Węglowodany ogółem: 450.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.96 g; Sód: 3506.38 mg; Potas: 5998.47 mg; Wapń: 1085.32 mg; Fosfor: 2617.73 mg; Błonnik pokarmowy: 48.26 g; suma cukrów prostych: 74.57 g; Woda: 1666.22 g; Popiół: 26.66 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-05 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 owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Udko kurczaka pieczone 180g (GLUTEN), 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), 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: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3315.40 kcal; Energia: 13814.48 kJ; Białko ogółem: 145.60 g; białko zwierzęce: 88.24 g; białko roślinne: 57.36 g; Tłuszcz: 123.82 g; Węglowodany ogółem: 450.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.96 g; Sód: 3506.38 mg; Potas: 5998.47 mg; Wapń: 1085.32 mg; Fosfor: 2617.73 mg; Błonnik pokarmowy: 48.26 g; suma cukrów prostych: 74.57 g; Woda: 1666.22 g; Popiół: 26.66 g;		
poniedziałek 2025-01-06 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. 85% 40g , Ogórek konserwowy 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Karkówka wieprzowa duszona 100g , Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN), Ziemniaki 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: 2076.68 kcal; Energia: 8903.95 kJ; Białko ogółem: 66.88 g; białko zwierzęce: 29.76 g; białko roślinne: 37.12 g; Tłuszcz: 63.16 g; Węglowodany ogółem: 336.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.49 g; Sód: 3400.49 mg; Potas: 3910.51 mg; Wapń: 1095.26 mg; Fosfor: 1382.71 mg; Błonnik pokarmowy: 34.23 g; suma cukrów prostych: 89.31 g; Woda: 1211.76 g; Popiół: 19.87 g;		
poniedziałek 2025-01-06 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: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Zupa ziemniaczana z majerankiem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Karkówka wieprzowa duszona 100g , Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki 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: 2035.00 kcal; Energia: 8722.69 kJ; Białko ogółem: 65.73 g; białko zwierzęce: 29.30 g; białko roślinne: 36.43 g; Tłuszcz: 56.40 g; Węglowodany ogółem: 332.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.97 g; Sód: 2478.26 mg; Potas: 3827.82 mg; Wapń: 756.93 mg; Fosfor: 1152.07 mg; Błonnik pokarmowy: 25.03 g; suma cukrów prostych: 86.65 g; Woda: 1271.08 g; Popiół: 17.01 g;		
poniedziałek 2025-01-06 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), Serek kanapkowy 70g , Wędlina min. 85% 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Karkówka wieprzowa duszona 100g , Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	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: Jogurt naturalny 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2050.95 kcal; Energia: 8793.93 kJ; Białko ogółem: 70.25 g; białko zwierzęce: 34.00 g; białko roślinne: 36.25 g; Tłuszcz: 68.24 g; Węglowodany ogółem: 321.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.11 g; Sód: 3368.27 mg; Potas: 4744.84 mg; Wapń: 1312.53 mg; Fosfor: 1661.96 mg; Błonnik pokarmowy: 39.47 g; suma cukrów prostych: 97.70 g; Woda: 1446.62 g; Popiół: 21.88 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-06 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. 85% 40g , Ogórek konserwowy 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Karkówka wieprzowa duszona 100g , Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczerek: Serek homogenizowany waniliowy 150g ,	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: 2237.68 kcal; Energia: 9577.95 kJ; Białko ogółem: 79.58 g; białko zwierzęce: 42.46 g; białko roślinne: 37.12 g; Tłuszcz: 74.16 g; Węglowodany ogółem: 339.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.03 g; Sód: 3447.49 mg; Potas: 4027.51 mg; Wapń: 1193.26 mg; Fosfor: 1522.71 mg; Błonnik pokarmowy: 34.23 g; suma cukrów prostych: 91.31 g; Woda: 1284.36 g; Popiół: 20.57 g;		
poniedziałek 2025-01-06 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. 85% 40g , Ogórek konserwowy 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Karkówka wieprzowa duszona 100g , Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczerek: Serek homogenizowany waniliowy 150g ,	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: 2237.68 kcal; Energia: 9577.95 kJ; Białko ogółem: 79.58 g; białko zwierzęce: 42.46 g; białko roślinne: 37.12 g; Tłuszcz: 74.16 g; Węglowodany ogółem: 339.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.03 g; Sód: 3447.49 mg; Potas: 4027.51 mg; Wapń: 1193.26 mg; Fosfor: 1522.71 mg; Błonnik pokarmowy: 34.23 g; suma cukrów prostych: 91.31 g; Woda: 1284.36 g; Popiół: 20.57 g;		
wtorek 2025-01-07 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), Wędlina min. 85% 40g , Rzodkiew biała 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mandarynka 200g ,	Kapuśniak z ziemniakami 350ml (GLUTEN, SELER), Bitki z szynki wieprzowej duszone 100g 1Por (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kasza pęczak 200g , Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g , Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 80g (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO), Dżem 50g , Papryka konserwowa 50g (S02), Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2520.62 kcal; Energia: 10518.80 kJ; Białko ogółem: 106.47 g; białko zwierzęce: 75.65 g; białko roślinne: 30.82 g; Tłuszcz: 91.33 g; Węglowodany ogółem: 342.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.50 g; Sód: 2699.04 mg; Potas: 3738.47 mg; Wapń: 1175.97 mg; Fosfor: 1838.21 mg; Błonnik pokarmowy: 26.45 g; suma cukrów prostych: 114.97 g; Woda: 1401.35 g; Popiół: 19.19 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-07		
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), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Wędlina min. 85% 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mandarynka 200g,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml, Bitki z szynki wieprzowej duszone 100g 1Por (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kasza jęczmienna 200g, Szpinak gotowany 150g, Kompot owocowy 250ml, Sos koperkowy 80g (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Podwieczerek: Jogurt naturalny 150g 1szt,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO), Dżem 50g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2381.79 kcal; Energia: 9980.18 kJ; Białko ogółem: 106.53 g; białko zwierzęce: 75.53 g; białko roślinne: 31.00 g; Tłuszcz: 85.45 g; Węglowodany ogółem: 318.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.76 g; Sód: 2324.84 mg; Potas: 3317.33 mg; Wapń: 1236.87 mg; Fosfor: 1719.03 mg; Błonnik pokarmowy: 23.78 g; suma cukrów prostych: 114.10 g; Woda: 1366.36 g; Popiół: 17.81 g;		
wtorek 2025-01-07		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (MLEKO), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta rybno-jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA), Wędlina min. 85% 40g, Rzodkiew biała 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Mandarynka 200g,	Kapuśniak z ziemniakami 350ml (GLUTEN, SELER), Bitki z szynki wieprzowej duszone 100g 1Por (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kasza pęczak 200g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g, Kompot owocowy 250ml, Sos koperkowy 80g (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Podwieczerek: 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, Papryka konserwowa 50g (S02), Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek wiejski 200g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2273.16 kcal; Energia: 9470.27 kJ; Białko ogółem: 110.72 g; białko zwierzęce: 81.54 g; białko roślinne: 29.18 g; Tłuszcz: 91.38 g; Węglowodany ogółem: 280.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.47 g; Sód: 2647.24 mg; Potas: 3600.91 mg; Wapń: 971.40 mg; Fosfor: 1914.40 mg; Błonnik pokarmowy: 30.17 g; suma cukrów prostych: 75.47 g; Woda: 1149.46 g; Popiół: 17.93 g;		
wtorek 2025-01-07		
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 rybno-jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA), Wędlina min. 85% 40g, Rzodkiew biała 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mandarynka 200g,	Kapuśniak z ziemniakami 350ml (GLUTEN, SELER), Bitki z szynki wieprzowej duszone 100g 1Por (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kasza pęczak 200g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g, Kompot owocowy 250ml, Sos koperkowy 80g (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Podwieczerek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO), Dżem 50g, Papryka konserwowa 50g (S02), Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2810.62 kcal; Energia: 11730.80 kJ; Białko ogółem: 114.17 g; białko zwierzęce: 78.05 g; białko roślinne: 36.12 g; Tłuszcz: 99.33 g; Węglowodany ogółem: 390.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.02 g; Sód: 2838.04 mg; Potas: 3856.47 mg; Wapń: 1211.97 mg; Fosfor: 1921.21 mg; Błonnik pokarmowy: 27.95 g; suma cukrów prostych: 123.47 g; Woda: 1437.25 g; Popiół: 19.89 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-07 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 rybno-jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA), Wędlina min. 85% 40g, Rzodkiew biała 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mandarynka 200g,	Kapuśniak z ziemniakami 350ml (GLUTEN, SELER), Bitki z szynki wieprzowej duszone 100 g 1Por (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Kasza pęczak 200g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g, Kompot owocowy 250ml, Sos koperkowy 80g (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO), Dżem 50g, Papryka konserwowa 50g (SO2), Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2810.62 kcal; Energia: 11730.80 kJ; Białko ogółem: 114.17 g; białko zwierzęce: 78.05 g; białko roślinne: 36.12 g; Tłuszcz: 99.33 g; Węglowodany ogółem: 390.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.02 g; Sód: 2838.04 mg; Potas: 3856.47 mg; Wapń: 1211.97 mg; Fosfor: 1921.21 mg; Błonnik pokarmowy: 27.95 g; suma cukrów prostych: 123.47 g; Woda: 1437.25 g; Popiół: 19.89 g;		
środa 2025-01-08 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. 85% 40g, Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Jabłko 200g,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350ml (SELER, SOJA, GORCZYCA), Filet z kurczaka pieczony 100g, Ziemniaki 300g, Surówka z kapusty białej z zieleniną 150g, Kompot owocowy 250ml, Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Wędlina min. 85% 40g, Ogórek kiszony 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2614.54 kcal; Energia: 10858.80 kJ; Białko ogółem: 108.82 g; białko zwierzęce: 68.48 g; białko roślinne: 40.34 g; Tłuszcz: 90.62 g; Węglowodany ogółem: 375.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.33 g; Sód: 3467.00 mg; Potas: 5524.00 mg; Wapń: 943.43 mg; Fosfor: 1910.19 mg; Błonnik pokarmowy: 37.20 g; suma cukrów prostych: 55.75 g; Woda: 1697.61 g; Popiół: 23.97 g;		
środa 2025-01-08 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: Jabłko 200g,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350ml (SELER, SOJA, GORCZYCA), Filet z kurczaka pieczony 100g, Ziemniaki 250g, Marchewka gotowana 150g, Kompot owocowy 250ml, Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem 60g (JAJA), Wędlina min. 85% 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2622.50 kcal; Energia: 10802.71 kJ; Białko ogółem: 121.25 g; białko zwierzęce: 83.18 g; białko roślinne: 38.08 g; Tłuszcz: 92.06 g; Węglowodany ogółem: 359.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.30 g; Sód: 3419.74 mg; Potas: 5391.00 mg; Wapń: 903.57 mg; Fosfor: 2049.83 mg; Błonnik pokarmowy: 35.09 g; suma cukrów prostych: 55.52 g; Woda: 1702.02 g; Popiół: 22.93 g;		
środa 2025-01-08 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), Serek kanapkowy 70g, Wędlina min. 85% 40g, Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Jabłko 200g,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350ml (SELER, SOJA, GORCZYCA), Filet z kurczaka pieczony 100g, Ziemniaki 300g, Surówka z kapusty białej z zieleniną 150g, Kompot owocowy 250ml, Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN), Podwieczorek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	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, Ogórek kiszony 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2463.78 kcal; Energia: 10217.67 kJ; Białko ogółem: 100.24 g; białko zwierzęce: 60.72 g; białko roślinne: 39.52 g; Tłuszcz: 90.65 g; Węglowodany ogółem: 350.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.20 g; Sód: 3281.60 mg; Potas: 5702.64 mg; Wapń: 703.06 mg; Fosfor: 1873.18 mg; Błonnik pokarmowy: 42.04 g; suma cukrów prostych: 50.69 g; Woda: 1610.13 g; Popiół: 23.23 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-08		
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. 85% 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350ml (SELER, SOJA, GORCZYCA), Filet z kurczaka pieczony 100g , Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty białej z zieleniną 150g , Kompot owocowy 250ml , Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN), Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Wędlina min. 85% 40g , Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2653.54 kcal; Energia: 11023.80 kJ; Białko ogółem: 109.12 g; białko zwierzęce: 68.48 g; białko roślinne: 40.64 g; Tłuszcz: 90.72 g; Węglowodany ogółem: 385.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.34 g; Sód: 3488.00 mg; Potas: 5614.00 mg; Wapń: 953.43 mg; Fosfor: 1919.19 mg; Błonnik pokarmowy: 38.20 g; suma cukrów prostych: 63.65 g; Woda: 1786.91 g; Popiół: 24.07 g;		
środa 2025-01-08		
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. 85% 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 350ml (SELER, SOJA, GORCZYCA), Filet z kurczaka pieczony 100g , Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty białej z zieleniną 150g , Kompot owocowy 250ml , Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN), Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Wędlina min. 85% 40g , Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2653.54 kcal; Energia: 11023.80 kJ; Białko ogółem: 109.12 g; białko zwierzęce: 68.48 g; białko roślinne: 40.64 g; Tłuszcz: 90.72 g; Węglowodany ogółem: 385.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.34 g; Sód: 3488.00 mg; Potas: 5614.00 mg; Wapń: 953.43 mg; Fosfor: 1919.19 mg; Błonnik pokarmowy: 38.20 g; suma cukrów prostych: 63.65 g; Woda: 1786.91 g; Popiół: 24.07 g;		
czwartek 2025-01-09		
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), Wędlina min. 85% 40g , Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Papryka 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g ,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz z indyka 140g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g , Surówka z kapusty czerwonej 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pasztet pieczony 70g (GLUTEN, „ SELER, GORCZYCA), Sałatka śledziowa z majonezem (śledź, ziemniak, jajko, ogórek) 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2868.87 kcal; Energia: 11986.84 kJ; Białko ogółem: 125.65 g; białko zwierzęce: 69.19 g; białko roślinne: 56.46 g; Tłuszcz: 100.15 g; Węglowodany ogółem: 419.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.25 g; Sód: 3968.61 mg; Potas: 4543.66 mg; Wapń: 1263.04 mg; Fosfor: 2224.09 mg; Błonnik pokarmowy: 44.20 g; suma cukrów prostych: 67.12 g; Woda: 1260.20 g; Popiół: 25.77 g;		
czwartek 2025-01-09		
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), Wędlina min. 85% 40g , Wędlina min. 85% 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g ,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz z indyka 140g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g , Dynia parowana 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Wędlina min. 85% 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2317.25 kcal; Energia: 9705.11 kJ; Białko ogółem: 94.55 g; białko zwierzęce: 54.48 g; białko roślinne: 40.07 g; Tłuszcz: 72.03 g; Węglowodany ogółem: 359.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.48 g; Sód: 2538.87 mg; Potas: 3143.15 mg; Wapń: 1019.74 mg; Fosfor: 1647.00 mg; Błonnik pokarmowy: 27.71 g; suma cukrów prostych: 61.70 g; Woda: 1082.74 g; Popiół: 17.38 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-09		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Wędlina min. 85% 40g, Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Papryka 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Pieczywo crispy 1szt,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz z indyka 140g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g, Surówka z kapusty czerwonej 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Sałatka śledziowa z majonezem (śledź, ziemniak, jajko, ogórek) 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 3092.86 kcal; Energia: 12914.71 kJ; Białko ogółem: 126.16 g; białko zwierzęce: 66.23 g; białko roślinne: 59.94 g; Tłuszcz: 110.53 g; Węglowodany ogółem: 454.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.72 g; Sód: 3897.96 mg; Potas: 4703.30 mg; Wapń: 1183.42 mg; Fosfor: 2294.08 mg; Błonnik pokarmowy: 48.24 g; suma cukrów prostych: 88.79 g; Woda: 1167.60 g; Popiół: 25.85 g;		
czwartek 2025-01-09		
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), Wędlina min. 85% 40g, Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Papryka 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz z indyka 140g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g, Surówka z kapusty czerwonej 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Sałatka śledziowa z majonezem (śledź, ziemniak, jajko, ogórek) 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2928.87 kcal; Energia: 12239.84 kJ; Białko ogółem: 129.35 g; białko zwierzęce: 72.79 g; białko roślinne: 56.56 g; Tłuszcz: 101.65 g; Węglowodany ogółem: 427.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.13 g; Sód: 4015.61 mg; Potas: 4722.66 mg; Wapń: 1397.04 mg; Fosfor: 2321.09 mg; Błonnik pokarmowy: 44.50 g; suma cukrów prostych: 74.52 g; Woda: 1345.90 g; Popiół: 26.67 g;		
czwartek 2025-01-09		
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), Wędlina min. 85% 40g, Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Papryka 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz z indyka 140g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g, Surówka z kapusty czerwonej 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Sałatka śledziowa z majonezem (śledź, ziemniak, jajko, ogórek) 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2928.87 kcal; Energia: 12239.84 kJ; Białko ogółem: 129.35 g; białko zwierzęce: 72.79 g; białko roślinne: 56.56 g; Tłuszcz: 101.65 g; Węglowodany ogółem: 427.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.13 g; Sód: 4015.61 mg; Potas: 4722.66 mg; Wapń: 1397.04 mg; Fosfor: 2321.09 mg; Błonnik pokarmowy: 44.50 g; suma cukrów prostych: 74.52 g; Woda: 1345.90 g; Popiół: 26.67 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-10		
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: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Jajka w sosie chrzanowym 2 szt./100ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, S02, SOJA), Ziemniaki 300g , Brokuły parowane 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: 2718.40 kcal; Energia: 11358.35 kJ; Białko ogółem: 101.50 g; białko zwierzęce: 54.99 g; białko roślinne: 46.51 g; Tłuszcz: 99.25 g; Węglowodany ogółem: 384.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.30 g; Sód: 2715.27 mg; Potas: 6079.92 mg; Wapń: 982.85 mg; Fosfor: 1996.24 mg; Błonnik pokarmowy: 37.39 g; suma cukrów prostych: 80.18 g; Woda: 1729.48 g; Popiół: 23.81 g;		
piątek 2025-01-10		
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), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 60g (SELER), Wędlina min. 85% 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA), Ziemniaki 300g , Brokuły parowane 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem 60g (JAJA), Wędlina min. 85% 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2923.71 kcal; Energia: 12112.39 kJ; Białko ogółem: 120.70 g; białko zwierzęce: 70.95 g; białko roślinne: 49.75 g; Tłuszcz: 112.24 g; Węglowodany ogółem: 381.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.49 g; Sód: 3305.75 mg; Potas: 6073.03 mg; Wapń: 975.52 mg; Fosfor: 2155.24 mg; Błonnik pokarmowy: 31.13 g; suma cukrów prostych: 76.45 g; Woda: 1843.60 g; Popiół: 25.82 g;		
piątek 2025-01-10		
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), Wędlina min. 85% 40g , Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 60g (SELER), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA), Ziemniaki 300g , Brokuły parowane 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150g ,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Wędlina min. 85% 40g , Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 200g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2812.81 kcal; Energia: 11751.67 kJ; Białko ogółem: 116.95 g; białko zwierzęce: 72.23 g; białko roślinne: 44.72 g; Tłuszcz: 114.36 g; Węglowodany ogółem: 362.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.23 g; Sód: 2763.66 mg; Potas: 6166.48 mg; Wapń: 909.86 mg; Fosfor: 2215.25 mg; Błonnik pokarmowy: 40.83 g; suma cukrów prostych: 80.03 g; Woda: 1697.04 g; Popiół: 23.71 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-10		
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), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 60g (SELER), Wędlina min. 85% 40g , Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Jajka w sosie chrzanowym 2 szt./100ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, S02, SOJA), Ziemniaki 300g , Brokuły parowane 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Wędlina min. 85% 40g , Papryka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2905.40 kcal; Energia: 12142.35 kJ; Białko ogółem: 110.00 g; białko zwierzęce: 60.59 g; białko roślinne: 49.41 g; Tłuszcz: 105.15 g; Węglowodany ogółem: 410.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.34 g; Sód: 2781.27 mg; Potas: 6217.92 mg; Wapń: 1056.85 mg; Fosfor: 2120.24 mg; Błonnik pokarmowy: 38.09 g; suma cukrów prostych: 84.18 g; Woda: 1788.88 g; Popiół: 24.51 g;		
piątek 2025-01-10		
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), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 60g (SELER), Wędlina min. 85% 40g , Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Jajka w sosie chrzanowym 2 szt./100ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, S02, SOJA), Ziemniaki 300g , Brokuły parowane 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Wędlina min. 85% 40g , Papryka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2905.40 kcal; Energia: 12142.35 kJ; Białko ogółem: 110.00 g; białko zwierzęce: 60.59 g; białko roślinne: 49.41 g; Tłuszcz: 105.15 g; Węglowodany ogółem: 410.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.34 g; Sód: 2781.27 mg; Potas: 6217.92 mg; Wapń: 1056.85 mg; Fosfor: 2120.24 mg; Błonnik pokarmowy: 38.09 g; suma cukrów prostych: 84.18 g; Woda: 1788.88 g; Popiół: 24.51 g;		