

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-11 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), Kielbaski frankfurterki 80g, Ketchup 17g 1szt, Ser żółty 40g (MLEKO), Ogórek kiszony 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Pomarańcza 200g,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ryż z jabłkiem i cynamonem 360g, Sos jogurtowy 100ml (MLEKO), Banan 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g, Rzodkiew biała 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2905.02 kcal; Energia: 12172.63 kJ; Białko ogółem: 95.66 g; białko zwierzęce: 59.62 g; białko roślinne: 36.04 g; Tłuszcz: 98.95 g; Węglowodany ogółem: 438.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.27 g; Sód: 4459.94 mg; Potas: 4049.59 mg; Wapń: 1675.42 mg; Fosfor: 1866.05 mg; Błonnik pokarmowy: 33.73 g; suma cukrów prostych: 116.40 g; Woda: 1524.17 g; Popiół: 23.12 g;		
sobota 2025-01-11 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), Kielbaski frankfurterki 80g, Ketchup 17g 1szt, Szyńka tatrzańska drobiowa 40g, Pomidor 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Jabłko 200g,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ryż z jabłkiem i cynamonem 360g, Sos jogurtowy 100ml (MLEKO), Banan 150g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek 70g (MLEKO), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g, Pomidor 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2807.23 kcal; Energia: 11762.31 kJ; Białko ogółem: 85.58 g; białko zwierzęce: 46.66 g; białko roślinne: 38.92 g; Tłuszcz: 89.77 g; Węglowodany ogółem: 440.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.81 g; Sód: 3132.07 mg; Potas: 3951.53 mg; Wapń: 1212.13 mg; Fosfor: 1513.20 mg; Błonnik pokarmowy: 29.21 g; suma cukrów prostych: 111.07 g; Woda: 1551.58 g; Popiół: 18.58 g;		
sobota 2025-01-11 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g (MLEKO), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kielbaski frankfurterki 80g, Ketchup 17g 1szt, Ser żółty 40g (MLEKO), Ogórek kiszony 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Pomarańcza 200g,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Risotto z warzywami 300g (GLUTEN, SELER), Sos koperkowy 100g (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Banan 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Pieczywo crispy 1szt,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLEKO), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g, Rzodkiew biała 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2974.24 kcal; Energia: 12447.42 kJ; Białko ogółem: 89.71 g; białko zwierzęce: 49.33 g; białko roślinne: 40.38 g; Tłuszcz: 116.37 g; Węglowodany ogółem: 428.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.38 g; Sód: 4366.74 mg; Potas: 4019.72 mg; Wapń: 1263.56 mg; Fosfor: 1782.37 mg; Błonnik pokarmowy: 38.98 g; suma cukrów prostych: 107.14 g; Woda: 1222.44 g; Popiół: 22.20 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-12		
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 , Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Serek wiejski 200g 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Roladka z kurczaka 100g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 300g , Kalafior parowany 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczerek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 60g , Szyunka delikatne z piersi indyka 40g , Papryka konserwowa 50g (S02), Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2505.91 kcal; Energia: 10490.05 kJ; Białko ogółem: 96.80 g; białko zwierzęce: 60.63 g; białko roślinne: 36.17 g; Tłuszcz: 113.99 g; Węglowodany ogółem: 305.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 59.08 g; Sód: 3032.67 mg; Potas: 4800.19 mg; Wapń: 671.83 mg; Fosfor: 1720.84 mg; Błonnik pokarmowy: 33.77 g; suma cukrów prostych: 49.21 g; Woda: 1373.74 g; Popiół: 21.00 g;		
niedziela 2025-01-12		
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 , Filet pieczony premium 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), Roladka z kurczaka 100g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 300g , Kalafior z masełkiem i bułką tartą 150g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Kompot owocowy 250ml , Podwieczerek: Baton musli 35g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 60g , Szyunka delikatne z piersi indyka 40g , Papryka konserwowa 50g (S02), Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3004.37 kcal; Energia: 12587.28 kJ; Białko ogółem: 105.86 g; białko zwierzęce: 56.10 g; białko roślinne: 49.75 g; Tłuszcz: 122.65 g; Węglowodany ogółem: 407.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 60.00 g; Sód: 3031.37 mg; Potas: 5094.75 mg; Wapń: 915.90 mg; Fosfor: 2024.35 mg; Błonnik pokarmowy: 40.24 g; suma cukrów prostych: 60.79 g; Woda: 1483.11 g; Popiół: 23.13 g;		
niedziela 2025-01-12		
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 , Filet pieczony premium 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), Roladka z kurczaka 100g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 300g , Kalafior z masełkiem i bułką tartą 150g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Kompot owocowy 250ml , Podwieczerek: Baton musli 35g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Sałatka rybna 60g , Szyunka delikatne z piersi indyka 40g , Papryka konserwowa 50g (S02), Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 3004.37 kcal; Energia: 12587.28 kJ; Białko ogółem: 105.86 g; białko zwierzęce: 56.10 g; białko roślinne: 49.75 g; Tłuszcz: 122.65 g; Węglowodany ogółem: 407.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 60.00 g; Sód: 3031.37 mg; Potas: 5094.75 mg; Wapń: 915.90 mg; Fosfor: 2024.35 mg; Błonnik pokarmowy: 40.24 g; suma cukrów prostych: 60.79 g; Woda: 1483.11 g; Popiół: 23.13 g;		
poniedziałek 2025-01-13		
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 , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Leczo z kielbasą 300g (GLUTEN), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO), Schab ze spiżarni 40g , Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2516.53 kcal; Energia: 10744.29 kJ; Białko ogółem: 102.30 g; białko zwierzęce: 61.87 g; białko roślinne: 40.42 g; Tłuszcz: 86.99 g; Węglowodany ogółem: 349.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.49 g; Sód: 3397.02 mg; Potas: 3028.76 mg; Wapń: 920.61 mg; Fosfor: 1684.06 mg; Błonnik pokarmowy: 26.13 g; suma cukrów prostych: 90.96 g; Woda: 1178.39 g; Popiół: 18.24 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-13 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 , Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa jarzynowa z makaronem 350g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Leczo dietetyczne z indykiem 300g (GLUTEN, SELER), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO), Schab ze spiżarni 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2292.84 kcal; Energia: 9802.64 kJ; Białko ogółem: 98.66 g; białko zwierzęce: 58.57 g; białko roślinne: 40.09 g; Tłuszcz: 68.31 g; Węglowodany ogółem: 348.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.23 g; Sód: 2635.87 mg; Potas: 3068.00 mg; Wapń: 881.71 mg; Fosfor: 1566.22 mg; Błonnik pokarmowy: 25.80 g; suma cukrów prostych: 90.83 g; Woda: 1166.08 g; Popiół: 16.90 g;		
poniedziałek 2025-01-13 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: Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Leczo z kielbasą 300g (GLUTEN), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO), Schab ze spiżarni 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2311.77 kcal; Energia: 9881.16 kJ; Białko ogółem: 97.31 g; białko zwierzęce: 57.51 g; białko roślinne: 39.80 g; Tłuszcz: 85.07 g; Węglowodany ogółem: 317.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.62 g; Sód: 3258.12 mg; Potas: 3478.40 mg; Wapń: 841.24 mg; Fosfor: 1851.55 mg; Błonnik pokarmowy: 35.57 g; suma cukrów prostych: 88.55 g; Woda: 1145.77 g; Popiół: 18.85 g;		
poniedziałek 2025-01-13 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, LUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Leczo z kielbasą 300g (GLUTEN), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO), Schab ze spiżarni 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2677.53 kcal; Energia: 11418.29 kJ; Białko ogółem: 115.00 g; białko zwierzęce: 74.57 g; białko roślinne: 40.42 g; Tłuszcz: 97.99 g; Węglowodany ogółem: 352.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.03 g; Sód: 3444.02 mg; Potas: 3145.76 mg; Wapń: 1018.61 mg; Fosfor: 1824.06 mg; Błonnik pokarmowy: 26.13 g; suma cukrów prostych: 92.96 g; Woda: 1250.99 g; Popiół: 18.94 g;		
poniedziałek 2025-01-13 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 , Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Leczo z kielbasą 300g (GLUTEN), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO), Schab ze spiżarni 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2677.53 kcal; Energia: 11418.29 kJ; Białko ogółem: 115.00 g; białko zwierzęce: 74.57 g; białko roślinne: 40.42 g; Tłuszcz: 97.99 g; Węglowodany ogółem: 352.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.03 g; Sód: 3444.02 mg; Potas: 3145.76 mg; Wapń: 1018.61 mg; Fosfor: 1824.06 mg; Błonnik pokarmowy: 26.13 g; suma cukrów prostych: 92.96 g; Woda: 1250.99 g; Popiół: 18.94 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-14 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, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica delikatna 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mandarynka 100g,	Zupa groszkowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Filet z kurczaka pieczony 100g, Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Ziemniaki 300g, Buraki gotowane 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Szynka tatrzańska drobiowa 40g, Papryka konserwowa 50g (S02), Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2920.38 kcal; Energia: 12146.13 kJ; Białko ogółem: 116.13 g; białko zwierzęce: 74.34 g; białko roślinne: 41.80 g; Tłuszcz: 104.92 g; Węglowodany ogółem: 409.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.35 g; Sód: 3834.54 mg; Potas: 5613.90 mg; Wapń: 1486.38 mg; Fosfor: 2223.38 mg; Błonnik pokarmowy: 34.44 g; suma cukrów prostych: 106.99 g; Woda: 1760.45 g; Popiół: 26.23 g;		
wtorek 2025-01-14 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (MLEKO), Baton pszeniczny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem 60g, Polędwica delikatna 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mandarynka 100g,	Zupa koperkowa z ryżem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Filet z kurczaka gotowany 100g, Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Ziemniaki 300g, Buraki gotowane 150g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszeniczny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek 50g (MLEKO), Szynka tatrzańska drobiowa 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 3035.64 kcal; Energia: 12531.94 kJ; Białko ogółem: 132.20 g; białko zwierzęce: 87.85 g; białko roślinne: 44.35 g; Tłuszcz: 106.15 g; Węglowodany ogółem: 412.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.80 g; Sód: 3995.25 mg; Potas: 5755.82 mg; Wapń: 1199.92 mg; Fosfor: 2263.18 mg; Błonnik pokarmowy: 28.54 g; suma cukrów prostych: 104.34 g; Woda: 1924.46 g; Popiół: 27.03 g;		
wtorek 2025-01-14 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), Polędwica delikatna 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Mandarynka 200g,	Zupa groszkowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Filet z kurczaka pieczony 100g, Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Ziemniaki 300g, Bukiet jarzyn 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczerek: Kefir 150g 1szt,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Szynka tatrzańska drobiowa 40g, Papryka konserwowa 50g (S02), Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2493.54 kcal; Energia: 10343.55 kJ; Białko ogółem: 107.78 g; białko zwierzęce: 68.61 g; białko roślinne: 39.17 g; Tłuszcz: 88.37 g; Węglowodany ogółem: 354.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.79 g; Sód: 2642.91 mg; Potas: 5407.70 mg; Wapń: 1242.59 mg; Fosfor: 2128.61 mg; Błonnik pokarmowy: 40.63 g; suma cukrów prostych: 78.28 g; Woda: 1499.13 g; Popiół: 22.35 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-14 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), Połędwica delikatna 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mandarynka 200g,	Zupa groszkowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Filet z kurczaka pieczony 100g, Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Ziemniaki 300g, Buraki gotowane 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczerek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Szynka tatrzańska drobiowa 40g, Papryka konserwowa 50g (S02), Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 3252.38 kcal; Energia: 13534.13 kJ; Białko ogółem: 124.43 g; białko zwierzęce: 76.74 g; białko roślinne: 47.70 g; Tłuszcz: 113.12 g; Węglowodany ogółem: 468.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.89 g; Sód: 3974.54 mg; Potas: 5920.90 mg; Wapń: 1552.38 mg; Fosfor: 2324.38 mg; Błonnik pokarmowy: 37.84 g; suma cukrów prostych: 122.59 g; Woda: 1883.95 g; Popiół: 27.33 g;		
wtorek 2025-01-14 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), Połędwica delikatna 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mandarynka 200g,	Zupa groszkowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Filet z kurczaka pieczony 100g, Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Ziemniaki 300g, Buraki gotowane 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczerek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Szynka tatrzańska drobiowa 40g, Papryka konserwowa 50g (S02), Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 3252.38 kcal; Energia: 13534.13 kJ; Białko ogółem: 124.43 g; białko zwierzęce: 76.74 g; białko roślinne: 47.70 g; Tłuszcz: 113.12 g; Węglowodany ogółem: 468.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.89 g; Sód: 3974.54 mg; Potas: 5920.90 mg; Wapń: 1552.38 mg; Fosfor: 2324.38 mg; Błonnik pokarmowy: 37.84 g; suma cukrów prostych: 122.59 g; Woda: 1883.95 g; Popiół: 27.33 g;		
środa 2025-01-15 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), Szynka delikatna z piersi indyka 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Jabłko 200g,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Łazanki z kapustą i pieczarkami 300g (GLUTEN), Brokuły parowane 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 60g, Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2048.59 kcal; Energia: 8582.93 kJ; Białko ogółem: 83.64 g; białko zwierzęce: 46.71 g; białko roślinne: 36.93 g; Tłuszcz: 77.53 g; Węglowodany ogółem: 287.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.33 g; Sód: 2034.88 mg; Potas: 3767.30 mg; Wapń: 949.17 mg; Fosfor: 1482.61 mg; Błonnik pokarmowy: 34.96 g; suma cukrów prostych: 55.51 g; Woda: 1285.56 g; Popiół: 18.17 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-15		
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), Szynka delikatę z piersi indyka 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Makaron gotowany z białym serem 310g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA), Banan 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 60g , Filet pieczony premium 40g (.), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2566.11 kcal; Energia: 10750.58 kJ; Białko ogółem: 106.48 g; białko zwierzęce: 61.59 g; białko roślinne: 44.89 g; Tłuszcz: 73.79 g; Węglowodany ogółem: 396.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.47 g; Sód: 1740.04 mg; Potas: 3917.16 mg; Wapń: 893.57 mg; Fosfor: 1594.70 mg; Błonnik pokarmowy: 31.19 g; suma cukrów prostych: 82.22 g; Woda: 1228.07 g; Popiół: 16.15 g;		
środa 2025-01-15		
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), Szynka delikatę z piersi indyka 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Łazanki z kapustą i pieczarkami 300g (GLUTEN), Brokuły parowane 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 , Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1897.83 kcal; Energia: 7941.80 kJ; Białko ogółem: 75.06 g; białko zwierzęce: 38.95 g; białko roślinne: 36.11 g; Tłuszcz: 77.56 g; Węglowodany ogółem: 263.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.19 g; Sód: 1849.48 mg; Potas: 3945.94 mg; Wapń: 708.80 mg; Fosfor: 1445.60 mg; Błonnik pokarmowy: 39.80 g; suma cukrów prostych: 50.45 g; Woda: 1198.08 g; Popiół: 17.42 g;		
środa 2025-01-15		
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), Szynka delikatę z piersi indyka 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Łazanki z kapustą i pieczarkami 300g (GLUTEN), Brokuły parowane 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 , Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2087.59 kcal; Energia: 8747.93 kJ; Białko ogółem: 83.94 g; białko zwierzęce: 46.71 g; białko roślinne: 37.23 g; Tłuszcz: 77.63 g; Węglowodany ogółem: 297.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.34 g; Sód: 2055.88 mg; Potas: 3857.30 mg; Wapń: 959.17 mg; Fosfor: 1491.61 mg; Błonnik pokarmowy: 35.96 g; suma cukrów prostych: 63.41 g; Woda: 1374.86 g; Popiół: 18.27 g;		
środa 2025-01-15		
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), Szynka delikatę z piersi indyka 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Łazanki z kapustą i pieczarkami 300g (GLUTEN), Brokuły parowane 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 , Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2087.59 kcal; Energia: 8747.93 kJ; Białko ogółem: 83.94 g; białko zwierzęce: 46.71 g; białko roślinne: 37.23 g; Tłuszcz: 77.63 g; Węglowodany ogółem: 297.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.34 g; Sód: 2055.88 mg; Potas: 3857.30 mg; Wapń: 959.17 mg; Fosfor: 1491.61 mg; Błonnik pokarmowy: 35.96 g; suma cukrów prostych: 63.41 g; Woda: 1374.86 g; Popiół: 18.27 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-16 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), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Paprykarz 60g, Ogórek konserwowy 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Gruszka 200g,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Medaliony z indyka 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Sos pieczeniowy 60g, Ziemniaki 300g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z czerwonej fasoli 60g (S02, STRĄCZKI), Pierś delikatna z kurnej półki 40g, Sałatka jarzynowa z majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, S02, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2909.75 kcal; Energia: 12162.10 kJ; Białko ogółem: 130.63 g; białko zwierzęce: 88.27 g; białko roślinne: 42.36 g; Tłuszcz: 100.45 g; Węglowodany ogółem: 405.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.63 g; Sód: 5777.49 mg; Potas: 6214.20 mg; Wapń: 1080.55 mg; Fosfor: 2256.44 mg; Błonnik pokarmowy: 37.62 g; suma cukrów prostych: 64.78 g; Woda: 1856.55 g; Popiół: 31.37 g;		
czwartek 2025-01-16 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, Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Gruszka 200g,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Medaliony z indyka 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Sos pieczeniowy 60g, Ziemniaki 300g, Marchewka gotowana 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z czerwonej fasoli 60g (S02, STRĄCZKI), Pierś delikatna z kurnej półki 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2739.72 kcal; Energia: 11477.12 kJ; Białko ogółem: 132.99 g; białko zwierzęce: 91.20 g; białko roślinne: 41.79 g; Tłuszcz: 82.45 g; Węglowodany ogółem: 399.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.26 g; Sód: 4774.19 mg; Potas: 6124.94 mg; Wapń: 1077.43 mg; Fosfor: 2188.93 mg; Błonnik pokarmowy: 36.67 g; suma cukrów prostych: 65.95 g; Woda: 1869.61 g; Popiół: 27.56 g;		
czwartek 2025-01-16 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Paprykarz 60g, Ogórek konserwowy 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Pieczywo crispy 1szt,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Medaliony z indyka 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Sos pieczeniowy 60g, Ziemniaki 300g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g, 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), Pierś delikatna z kurnej półki 40g, Sałatka jarzynowa z majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, S02, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 3106.99 kcal; Energia: 12975.97 kJ; Białko ogółem: 132.05 g; białko zwierzęce: 85.31 g; białko roślinne: 46.74 g; Tłuszcz: 111.28 g; Węglowodany ogółem: 430.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.16 g; Sód: 5728.09 mg; Potas: 6278.84 mg; Wapń: 989.18 mg; Fosfor: 2361.43 mg; Błonnik pokarmowy: 39.46 g; suma cukrów prostych: 84.82 g; Woda: 1598.48 g; Popiół: 31.33 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-16 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), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Paprykarz 60g, Ogórek konserwowy 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Gruszka 200g,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Medaliony z indyka 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Sos pieczeniowy 60g, Ziemniaki 300g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z czerwonej fasoli 60g (S02, STRĄCZKI), Pierś delikatna z kurzej półki 40g, Sałatka jarzynowa z majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, S02, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2969.75 kcal; Energia: 12415.10 kJ; Białko ogółem: 134.33 g; białko zwierzęce: 91.87 g; białko roślinne: 42.46 g; Tłuszcz: 101.95 g; Węglowodany ogółem: 413.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.51 g; Sód: 5824.49 mg; Potas: 6393.20 mg; Wapń: 1214.55 mg; Fosfor: 2353.44 mg; Błonnik pokarmowy: 37.92 g; suma cukrów prostych: 72.18 g; Woda: 1942.25 g; Popiół: 32.27 g;		
czwartek 2025-01-16 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), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Paprykarz 60g, Ogórek konserwowy 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Gruszka 200g,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Medaliony z indyka 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Sos pieczeniowy 60g, Ziemniaki 300g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z czerwonej fasoli 60g (S02, STRĄCZKI), Pierś delikatna z kurzej półki 40g, Sałatka jarzynowa z majonezem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, S02, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2969.75 kcal; Energia: 12415.10 kJ; Białko ogółem: 134.33 g; białko zwierzęce: 91.87 g; białko roślinne: 42.46 g; Tłuszcz: 101.95 g; Węglowodany ogółem: 413.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.51 g; Sód: 5824.49 mg; Potas: 6393.20 mg; Wapń: 1214.55 mg; Fosfor: 2353.44 mg; Błonnik pokarmowy: 37.92 g; suma cukrów prostych: 72.18 g; Woda: 1942.25 g; Popiół: 32.27 g;		
piątek 2025-01-17 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, ŁUBIN), Ketchup 17g 1szt, II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt,	Zupa kalafiorowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz panierowany 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g, Warzywa po grecku 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 40g, Ogórek kiszony 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2586.29 kcal; Energia: 11037.05 kJ; Białko ogółem: 97.08 g; białko zwierzęce: 57.60 g; białko roślinne: 39.47 g; Tłuszcz: 96.21 g; Węglowodany ogółem: 360.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.00 g; Sód: 5578.41 mg; Potas: 4887.21 mg; Wapń: 1105.72 mg; Fosfor: 1700.80 mg; Błonnik pokarmowy: 34.83 g; suma cukrów prostych: 75.30 g; Woda: 1416.69 g; Popiół: 27.31 g;		
piątek 2025-01-17 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, Polędwica delikatna 40g, Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Ketchup 17g 1szt, II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt,	Zupa brokułowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz panierowany 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g, Warzywa po grecku 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 70g (MLEKO), Schab ze spiżarni 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt,
Wartości odżywcze: Energia: 2548.24 kcal; Energia: 10873.82 kJ; Białko ogółem: 93.73 g; białko zwierzęce: 48.45 g; białko roślinne: 45.27 g; Tłuszcz: 88.19 g; Węglowodany ogółem: 369.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.26 g; Sód: 5089.87 mg; Potas: 5047.21 mg; Wapń: 755.42 mg; Fosfor: 1467.90 mg; Błonnik pokarmowy: 32.11 g; suma cukrów prostych: 73.81 g; Woda: 1478.69 g; Popiół: 25.97 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-17		
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), Ser żółty 40g (MLEKO), Kielbaski frankfurterki 80g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Ketchup 17g 1szt , II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz panierowany 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g , Warzywa po grecku 150g (SELER), 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), Schab ze spiżarni 40g , Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 200g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2683.53 kcal; Energia: 11435.92 kJ; Białko ogółem: 112.69 g; białko zwierzęce: 74.84 g; białko roślinne: 37.85 g; Tłuszcz: 111.34 g; Węglowodany ogółem: 339.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.94 g; Sód: 5627.01 mg; Potas: 5002.85 mg; Wapń: 1035.35 mg; Fosfor: 1924.79 mg; Błonnik pokarmowy: 38.57 g; suma cukrów prostych: 75.44 g; Woda: 1386.21 g; Popiół: 27.27 g;		
piątek 2025-01-17		
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 , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Ketchup 17g 1szt , II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz panierowany 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g , Warzywa po grecku 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 40g , Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2773.29 kcal; Energia: 11821.05 kJ; Białko ogółem: 105.58 g; białko zwierzęce: 63.20 g; białko roślinne: 42.37 g; Tłuszcz: 102.11 g; Węglowodany ogółem: 386.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.04 g; Sód: 5644.41 mg; Potas: 5025.21 mg; Wapń: 1179.72 mg; Fosfor: 1824.80 mg; Błonnik pokarmowy: 35.53 g; suma cukrów prostych: 79.30 g; Woda: 1476.09 g; Popiół: 28.01 g;		
piątek 2025-01-17		
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 , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Ketchup 17g 1szt , II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz panierowany 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g , Warzywa po grecku 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Biszkopty 20g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 40g , Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2773.29 kcal; Energia: 11821.05 kJ; Białko ogółem: 105.58 g; białko zwierzęce: 63.20 g; białko roślinne: 42.37 g; Tłuszcz: 102.11 g; Węglowodany ogółem: 386.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.04 g; Sód: 5644.41 mg; Potas: 5025.21 mg; Wapń: 1179.72 mg; Fosfor: 1824.80 mg; Błonnik pokarmowy: 35.53 g; suma cukrów prostych: 79.30 g; Woda: 1476.09 g; Popiół: 28.01 g;		
sobota 2025-01-18		
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 ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bitka drobiowa 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Sos jarzynowy 60g , Ziemniaki 300g , Surówka z marchewki i ananasa 150g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g , Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2906.00 kcal; Energia: 12169.15 kJ; Białko ogółem: 116.14 g; białko zwierzęce: 64.53 g; białko roślinne: 51.62 g; Tłuszcz: 92.83 g; Węglowodany ogółem: 444.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.39 g; Sód: 3151.34 mg; Potas: 6460.10 mg; Wapń: 1205.99 mg; Fosfor: 2195.70 mg; Błonnik pokarmowy: 46.79 g; suma cukrów prostych: 92.83 g; Woda: 1796.63 g; Popiół: 26.00 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-20		
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 , Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz wieprzowy 140g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza gryczana 200g , 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), Ser żółty 40g (MLEKO), Pasta z groszku zielonego 60g (STRĄCZKI), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2623.54 kcal; Energia: 11186.72 kJ; Białko ogółem: 107.81 g; białko zwierzęce: 60.04 g; białko roślinne: 47.77 g; Tłuszcz: 99.13 g; Węglowodany ogółem: 357.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.77 g; Sód: 2832.59 mg; Potas: 4286.25 mg; Wapń: 1432.12 mg; Fosfor: 2327.03 mg; Błonnik pokarmowy: 39.28 g; suma cukrów prostych: 96.77 g; Woda: 1276.06 g; Popiół: 22.53 g;		
poniedziałek 2025-01-20		
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 , Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Ogórek konserwowy 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz wieprzowy 140g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza gryczana 200g , Surówka z kapusty czerwonej 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: 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 , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2810.27 kcal; Energia: 11970.74 kJ; Białko ogółem: 117.14 g; białko zwierzęce: 68.50 g; białko roślinne: 48.64 g; Tłuszcz: 105.05 g; Węglowodany ogółem: 375.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.69 g; Sód: 2911.82 mg; Potas: 3568.92 mg; Wapń: 1312.85 mg; Fosfor: 2187.78 mg; Błonnik pokarmowy: 34.05 g; suma cukrów prostych: 90.38 g; Woda: 1113.81 g; Popiół: 21.22 g;		
poniedziałek 2025-01-20		
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 , Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Ogórek konserwowy 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Gulasz wieprzowy 140g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kasza gryczana 200g , Surówka z kapusty czerwonej 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: 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 , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2810.27 kcal; Energia: 11970.74 kJ; Białko ogółem: 117.14 g; białko zwierzęce: 68.50 g; białko roślinne: 48.64 g; Tłuszcz: 105.05 g; Węglowodany ogółem: 375.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.69 g; Sód: 2911.82 mg; Potas: 3568.92 mg; Wapń: 1312.85 mg; Fosfor: 2187.78 mg; Błonnik pokarmowy: 34.05 g; suma cukrów prostych: 90.38 g; Woda: 1113.81 g; Popiół: 21.22 g;		