

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-01-21</b>		
<b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta ryбно-jajeczna 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> ), Polędwica delikatna 40g, Rzodkiew biała 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 200g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Zraz drobiowy duszony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), surówka z kapusty białej z marchewką 150g, Kompot owocowy 250ml, Sos pieczeniowy jasny 60g ( <b>GLUTEN</b> ), Kluski śląskie 250g ( <b>JAJA</b> ),	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek z ziołami 70g ( <b>MLEKO</b> ), Dżem 25g, Papryka konserwowa 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mleko w kartoniku 200ml 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>wtorek 2025-01-21</b>		
<b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twaróg krajanka plaster 70g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Polędwica delikatna 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 200g,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Zraz drobiowy duszony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), Kompot owocowy 250ml, Sos pieczeniowy jasny 60g ( <b>GLUTEN</b> ), Kluski śląskie 250g ( <b>JAJA</b> ), Sałatka z buraczków 100g,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek z ziołami 70g ( <b>MLEKO</b> ), Dżem 25g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mleko w kartoniku 200ml 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>wtorek 2025-01-21</b>		
<b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta ryбно-jajeczna 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> ), Polędwica delikatna 40g, Rzodkiew biała 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 200g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Zraz drobiowy duszony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), surówka z kapusty białej z marchewką 150g, Kompot owocowy 250ml, Sos pieczeniowy jasny 60g ( <b>GLUTEN</b> ), Kluski śląskie 250g ( <b>JAJA</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt,	Chleb razowy 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek z ziołami 70g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka tatrzańska drobiowa 40g, Papryka konserwowa 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 200g 1szt,
<b>wtorek 2025-01-21</b>		
<b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta ryбно-jajeczna 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> ), Polędwica delikatna 40g, Rzodkiew biała 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 200g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Zraz drobiowy duszony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), surówka z kapusty białej z marchewką 150g, Kompot owocowy 250ml, Sos pieczeniowy jasny 60g ( <b>GLUTEN</b> ), Kluski śląskie 250g ( <b>JAJA</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Drożdźówka 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ),	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek z ziołami 70g ( <b>MLEKO</b> ), Dżem 25g, Papryka konserwowa 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mleko w kartoniku 200ml 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-01-21</b>		
<b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta rybno-jajeczna 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> ), Polędwica delikatna 40g , Rzodkiew biała 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 200g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Zraz drobiowy duszony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO</b> ), surówka z kapusty białej z marchewką 150g , Kompot owocowy 250ml , Sos pieczeniowy jasny 60g ( <b>GLUTEN</b> ), Kluski śląskie 250g ( <b>JAJA</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Drożdżówka 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ),	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek z ziołami 70g ( <b>MLEKO</b> ), Dżem 25g , Papryka konserwowa 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mleko w kartoniku 200ml 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>wtorek 2025-01-21</b>		
<b>Dieta: KANAPKA RUDA ŚLĄSKA</b>		
<b>II Śniadanie:</b> Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), masło 20g 1Por ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g 1Por ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ), sałata - dodatek 1Por , Mandarynka 200g ,		
<b>środa 2025-01-22</b>		
<b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA</b>		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 70g , Szynka delikatna z piersi indyka 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 200g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Bigos z kapusty kiszzonej i białej z kielbasą i łopatką wieprzową 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki 300g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
<b>środa 2025-01-22</b>		
<b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA</b>		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 70g , Szynka delikatna z piersi indyka 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 200g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pulpet drobiowo-warzywny 100g , Sos pieczeniowy jasny 80ml ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki 250g , Marchewka gotowana 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z białek jaja z jogurtem 60g , Filet pieczony premium 40g (.), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
<b>środa 2025-01-22</b>		
<b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Musli 20g , Chleb razowy 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 70g , Szynka delikatna z piersi indyka 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 200g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pulpet drobiowo-warzywny 120g , Sos pieczeniowy jasny 80ml ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki 300g , Surówka z marchewki i selera 150g ( <b>SELER</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 300ml ( <b>GLUTEN</b> ),	Chleb razowy 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z białek jaja z jogurtem 60g , Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-01-22</b> <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA</b>		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 70g , Szynka delikatne z piersi indyka 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 200g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Bigos z kapusty kiszonej i białej z kielbasą i łopatką wieprzową 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki 300g , Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
<b>środa 2025-01-22</b> <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI</b>		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 70g , Szynka delikatne z piersi indyka 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 200g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Bigos z kapusty kiszonej i białej z kielbasą i łopatką wieprzową 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki 300g , Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
<b>środa 2025-01-22</b> <b>Dieta: KANAPKA RUDA ŚLĄSKA</b>		
<b>II Śniadanie:</b> Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), masło 20g 1Por ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g 1Por ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ), sałata - dodatek 1Por , Jogurt naturalny 150g 1szt ,		
<b>czwartek 2025-01-23</b> <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka krakowska parzona 40g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Hummus 60g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Papryka 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Ciasteczka zbożowe 25g ,	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Kotlet mielony wieprzowy 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Ziemniaki 200g , Kapusta kiszona gotowana 150g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twaróg krajanka plaster 70g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Pasztet pieczony 70g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Sałatka śledziowa z majonezem (śledź, ziemniak, jajko, ogórek) 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Sałata 10g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g 1szt ,
<b>czwartek 2025-01-23</b> <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka krakowska parzona 40g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Szynka krakowska parzona 40g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Ciasteczka zbożowe 25g ,	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Kotlet mielony wieprzowy 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Ziemniaki 200g , Dynia parowana 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twaróg krajanka plaster 70g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Pierś delikatna z kurnej półki 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g 1szt ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-01-23</b> <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szyńka krakowska parzona 40g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Hummus 60g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Papryka 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 100g,	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Kotlet mielony wieprzowy 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Ziemniaki 200g, Kapusta kiszona gotowana 150g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt,	Chleb razowy 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twaróg krajanka plaster 70g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Pasztet pieczony 70g ( <b>GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA</b> ), Sałatka śledziowa z majonezem (śledź, ziemniak, jajko, ogórek) 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g 1szt,
<b>czwartek 2025-01-23</b> <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szyńka krakowska parzona 40g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Hummus 60g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Papryka 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Ciasteczka zbożowe 25g,	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Kotlet mielony wieprzowy 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Ziemniaki 200g, Kapusta kiszona gotowana 150g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150g 1szt,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twaróg krajanka plaster 70g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Pasztet pieczony 70g ( <b>GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA</b> ), Sałatka śledziowa z majonezem (śledź, ziemniak, jajko, ogórek) 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g 1szt,
<b>czwartek 2025-01-23</b> <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szyńka krakowska parzona 40g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Hummus 60g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Papryka 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Ciasteczka zbożowe 25g,	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Kotlet mielony wieprzowy 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Ziemniaki 200g, Kapusta kiszona gotowana 150g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150g 1szt,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twaróg krajanka plaster 70g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Pasztet pieczony 70g ( <b>GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA</b> ), Sałatka śledziowa z majonezem (śledź, ziemniak, jajko, ogórek) 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g 1szt,
<b>czwartek 2025-01-23</b> <b>Dieta: KANAPKA RUDA ŚLĄSKA</b>		
<b>II Śniadanie:</b> Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), masło 20g 1Por ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g 1Por ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ), sałata - dodatek 1Por, Jogurt naturalny 150g 1szt,		
<b>piątek 2025-01-24</b> <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA</b>		
Jogurt owocowy 125g 1szt, Musli 20g, Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 60g ( <b>SELER</b> ), Polędwica delikatna 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100g 1szt,	Zupa brokułowa z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kotlet rybny z łososia z pieca 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 300g, Szpinak gotowany 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJA</b> ), Schab ze spiżarni 40g, Papryka 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> ),

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2025-01-24</b>		
<b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA</b>		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 60g ( <b>SELER</b> ), Polędwica delikatna 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa brokułowa z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pulpet rybny z łososia z pieca 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 300g , Szpinak gotowany 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 130g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z białek jaja z jogurtem 60g , Schab ze spiżarni 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> ),
<b>piątek 2025-01-24</b>		
<b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Musli 20g , Chleb razowy 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Polędwica delikatna 40g , Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 60g ( <b>SELER</b> ), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa brokułowa z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pulpet rybny z łososia z pieca 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 300g , Szpinak gotowany 150g , Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g ,	Chleb razowy 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJA</b> ), Schab ze spiżarni 40g , Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 200g 1szt ,
<b>piątek 2025-01-24</b>		
<b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA</b>		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 60g ( <b>SELER</b> ), Polędwica delikatna 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa brokułowa z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kotlet rybny z łososia z pieca 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 300g , Szpinak gotowany 150g , Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty 20g 1szt ,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJA</b> ), Schab ze spiżarni 40g , Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> ),
<b>piątek 2025-01-24</b>		
<b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI</b>		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z soczewicy czerwonej i warzyw 60g ( <b>SELER</b> ), Polędwica delikatna 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa brokułowa z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kotlet rybny z łososia z pieca 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 300g , Szpinak gotowany 150g , Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty 20g 1szt ,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJA</b> ), Schab ze spiżarni 40g , Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> ),
<b>piątek 2025-01-24</b>		
<b>Dieta: KANAPKA RUDA ŚLĄSKA</b>		
<b>II Śniadanie:</b> Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), masło 20g 1Por ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g 1Por ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ), sałata - dodatek 1Por , Jogurt naturalny 150g 1szt ,		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-01-25</b> <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbaski frankfurterki 80g , Ketchup 17g 1szt , Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleniną 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Gulasz drobiowy 140g ( <b>GLUTEN</b> ), Ryż biały 200g , Sałatka z buraczków 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek ze szczypiorkiem 70g ( <b>MLEKO</b> ), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Rzodkiew biała 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g 1szt ,
<b>sobota 2025-01-25</b> <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbaski frankfurterki 80g , Ketchup 17g 1szt , Szynka tatrzańska drobiowa 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 100g ,	Zupa grysikowa z zieleniną 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Gulasz drobiowy 140g ( <b>GLUTEN</b> ), Ryż biały 200g , Kompot owocowy 250ml , Buraki gotowane 150g ,	Baton pszenny 130g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek 70g ( <b>MLEKO</b> ), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g 1szt ,
<b>sobota 2025-01-25</b> <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbaski frankfurterki 80g , Ketchup 17g 1szt , Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleniną 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Gulasz drobiowy 140g ( <b>GLUTEN</b> ), Ryż biały 200g , Sałatka z buraczków 150g , Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Pieczywo crispy 1szt ,	Chleb razowy 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek ze szczypiorkiem 70g ( <b>MLEKO</b> ), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Rzodkiew biała 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g 1szt ,
<b>sobota 2025-01-25</b> <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbaski frankfurterki 80g , Ketchup 17g 1szt , Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleniną 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Gulasz drobiowy 140g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka z buraczków 150g , Kompot owocowy 250ml , Ryż biały 200g , <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczka zbożowe 25g ,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek ze szczypiorkiem 70g ( <b>MLEKO</b> ), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Rzodkiew biała 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g 1szt ,
<b>sobota 2025-01-25</b> <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300g ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbaski frankfurterki 80g , Ketchup 17g 1szt , Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleniną 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Gulasz drobiowy 140g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka z buraczków 150g , Kompot owocowy 250ml , Ryż biały 200g , <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczka zbożowe 25g ,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek ze szczypiorkiem 70g ( <b>MLEKO</b> ), Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Rzodkiew biała 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g 1szt ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-01-25</b>		
<b>Dieta: KANAPKA RUDA ŚLĄSKA</b>		
<b>II Śniadanie:</b> Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), masło 20g 1Por ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g 1Por ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ), sałata - dodatek 1Por, Jogurt naturalny 150g 1szt,		
<b>niedziela 2025-01-26</b>		
<b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA</b>		
Jogurt owocowy 125g 1szt, Musli 20g, Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek fromage 80g, Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Rosół z makaronem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Udko kurczaka pieczone 180g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki 300g, Marchewka z groszkiem oprószana 150g ( <b>GLUTEN, STRĄCZKI</b> ), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Sałatka rybna 60g, Szynka delikatna z piersi indyka 40g, Papryka konserwowa 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1szt,
<b>niedziela 2025-01-26</b>		
<b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA</b>		
Jogurt owocowy 125g 1szt, Musli 20g, Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 70g, Filet pieczony premium 40g (.), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Rosół z makaronem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ziemniaki 300g, Marchew oprószana 150g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot owocowy 250ml, Udko kurczaka parowane 180g ( <b>GLUTEN</b> ),	Baton pszenny 130g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Sałatka rybna 60g, Szynka delikatna z piersi indyka 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1szt,
<b>niedziela 2025-01-26</b>		
<b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Jogurt naturalny 150g 1szt, Musli 20g, Chleb razowy 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek fromage 80g, Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Serek wiejski 200g 1szt,	Rosół z makaronem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Udko kurczaka pieczone 180g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki 300g, Surówka z marchewki 150g, Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 300ml ( <b>GLUTEN</b> ),	Chleb razowy 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Sałatka rybna 60g, Szynka delikatna z piersi indyka 40g, Papryka konserwowa 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt,
<b>niedziela 2025-01-26</b>		
<b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA</b>		
Jogurt owocowy 125g 1szt, Musli 20g, Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek fromage 80g, Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok owocowy 200ml 1szt,	Rosół z makaronem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Udko kurczaka pieczone 180g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki 300g, Marchewka z groszkiem oprószana 150g ( <b>GLUTEN, STRĄCZKI</b> ), Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Baton musli 35g 1szt,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Sałatka rybna 60g, Szynka delikatna z piersi indyka 40g, Papryka konserwowa 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1szt,
<b>niedziela 2025-01-26</b>		
<b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI</b>		
Jogurt owocowy 125g 1szt, Musli 20g, Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek fromage 80g, Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok owocowy 200ml 1szt,	Rosół z makaronem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Udko kurczaka pieczone 180g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki 300g, Marchewka z groszkiem oprószana 150g ( <b>GLUTEN, STRĄCZKI</b> ), Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Baton musli 35g 1szt,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Sałatka rybna 60g, Szynka delikatna z piersi indyka 40g, Papryka konserwowa 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1szt,

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-01-26</b> <b>Dieta: KANAPKA RUDA ŚLĄSKA</b>		
<b>II Śniadanie:</b> Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), masło 20g 1Por ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g 1Por ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ), sałata - dodatek 1Por, Jogurt naturalny 150g 1szt,		
<b>poniedziałek 2025-01-27</b> <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA</b>		
Jogurt owocowy 125g 1szt, Musli 20g, Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 70g, Paszтет pieczony 70g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Budyń śmietankowy bez cukru 250g ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA</b> ), Szyunka wieprzowa duszona 100g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ), Ziemniaki 300g, Surówka z kapusty białej z zieleniną 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek z ziołami 70g ( <b>MLEKO</b> ), Schab ze spiżarni 40g, Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser z koroną 175g 1szt,
<b>poniedziałek 2025-01-27</b> <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA</b>		
Jogurt owocowy 125g 1szt, Musli 20g, Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 70g, Kurczak gotowany z kurnej półki 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Budyń śmietankowy bez cukru 250g ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA</b> ), Ziemniaki 300g, Dynia parowana 150g, Szyunka wieprzowa duszona 100g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek z ziołami 70g ( <b>MLEKO</b> ), Schab ze spiżarni 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser z koroną 175g 1szt,
<b>poniedziałek 2025-01-27</b> <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Jogurt naturalny 150g 1szt, Musli 20g, Chleb razowy 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 70g, Paszтет pieczony 70g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Budyń śmietankowy bez cukru 250g ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA</b> ), Szyunka wieprzowa duszona 100g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ), Ziemniaki 300g, Brokuły parowane 150g, Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt,	Chleb razowy 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek z ziołami 70g ( <b>MLEKO</b> ), Schab ze spiżarni 40g, Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 200g 1szt,
<b>poniedziałek 2025-01-27</b> <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA</b>		
Jogurt owocowy 125g 1szt, Musli 20g, Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 70g, Paszтет pieczony 70g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Budyń śmietankowy bez cukru 250g ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA</b> ), Szyunka wieprzowa duszona 100g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ), Ziemniaki 300g, Surówka z kapusty białej z zieleniną 150g, Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150g 1szt,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek z ziołami 70g ( <b>MLEKO</b> ), Schab ze spiżarni 40g, Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser z koroną 175g 1szt,



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-01-27</b>		
<b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI</b>		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 70g , Pasztet pieczony 70g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Budyń śmietankowy bez cukru 250g ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA</b> ), Szyńska wieprzowa duszona 100g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty białej z zieleniną 150g , Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczerek:</b> Jogurt owocowy 150g 1szt ,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek z ziołami 70g ( <b>MLEKO</b> ), Schab ze spiżarni 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Deser z koroną 175g 1szt ,
<b>poniedziałek 2025-01-27</b>		
<b>Dieta: KANAPKA RUDA ŚLĄSKA</b>		
<b>II Śniadanie:</b> Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), masło 20g 1Por ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g 1Por ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ), sałata - dodatek 1Por , Jogurt naturalny 150g 1szt ,		
<b>wtorek 2025-01-28</b>		
<b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Polędwica delikatna 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 100g ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 250ml , Ziemniaki 300g , Gulasz z indyka 140g ( <b>GLUTEN</b> ), Brokuły parowane 150g ,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńska tatrzańska drobiowa 40g , Papryka konserwowa 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mleko w kartoniku 200ml 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>wtorek 2025-01-28</b>		
<b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z białek jaja z jogurtem 60g , Polędwica delikatna 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 100g ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 250ml , Ziemniaki 300g , Gulasz z indyka 140g ( <b>GLUTEN</b> ), Brokuły parowane 150g ,	Baton pszenny 130g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 70g , Szyńska tatrzańska drobiowa 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mleko w kartoniku 200ml 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>wtorek 2025-01-28</b>		
<b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Musli 20g , Chleb razowy 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Polędwica delikatna 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 200g ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 250ml , Ziemniaki 300g , Gulasz z indyka 140g ( <b>GLUTEN</b> ), Brokuły parowane 150g , <b>Podwieczerek:</b> Kefir 150g 1szt ,	Chleb razowy 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńska tatrzańska drobiowa 40g , Papryka konserwowa 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt ,

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-01-28</b> <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECZY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Polędwica delikatna 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 200g,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 250ml, Ziemniaki 300g, Gulasz z indyka 140g ( <b>GLUTEN</b> ), Brokuły parowane 150g, <b>Podwieczorek:</b> Drożdżówka 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ),	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka tatrzańska drobiowa 40g, Papryka konserwowa 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mleko w kartoniku 200ml 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>wtorek 2025-01-28</b> <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECZY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Polędwica delikatna 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 200g,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot owocowy 250ml, Ziemniaki 300g, Gulasz z indyka 140g ( <b>GLUTEN</b> ), Brokuły parowane 150g, <b>Podwieczorek:</b> Drożdżówka 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ),	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka tatrzańska drobiowa 40g, Papryka konserwowa 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mleko w kartoniku 200ml 1szt ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>wtorek 2025-01-28</b> <b>Dieta: KANAPKA RUDA ŚLĄSKA</b>		
<b>II Śniadanie:</b> Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), masło 20g 1Por ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g 1Por ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ), sałata - dodatek 1Por, Jogurt naturalny 150g 1szt,		
<b>środa 2025-01-29</b> <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA</b>		
Jogurt owocowy 125g 1szt, Musli 20g, Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twaróg krajanka plaster 70g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Szynka delikatna z piersi indyka 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kisiel 250g,	Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g, Kompot owocowy 250ml, Pierogi z ziemniakami i serem 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER</b> ),	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Dżem 50g, Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt,
<b>środa 2025-01-29</b> <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA</b>		
Jogurt owocowy 125g 1szt, Musli 20g, Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twaróg krajanka plaster 70g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Szynka delikatna z piersi indyka 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kisiel 250g,	Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA</b> ), Marchewka gotowana 150g, Kompot owocowy 250ml, Pierogi z ziemniakami i serem 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER</b> ),	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Dżem 50g, Filet pieczony premium 40g (.), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt,

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-01-29</b>		
<b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Musli 20g , Chleb razowy 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twaróg krajanka plaster 70g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Szynka delikatne z piersi indyka 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Kisiel 250g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g , Kompot owocowy 250ml , Pierogi z ziemniakami i serem 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 300ml ( <b>GLUTEN</b> ),	Chleb razowy 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Pasta z kurczaka i marchewki 60g , Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g ,
<b>środa 2025-01-29</b>		
<b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA</b>		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twaróg krajanka plaster 70g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Szynka delikatne z piersi indyka 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kisiel 250g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g , Kompot owocowy 250ml , Pierogi z ziemniakami i serem 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Dżem 50g , Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
<b>środa 2025-01-29</b>		
<b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI</b>		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twaróg krajanka plaster 70g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Szynka delikatne z piersi indyka 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kisiel 250g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g , Kompot owocowy 250ml , Pierogi z ziemniakami i serem 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Dżem 50g , Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
<b>środa 2025-01-29</b>		
<b>Dieta: KANAPKA RUDA ŚLĄSKA</b>		
<b>II Śniadanie:</b> Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), masło 20g 1Por ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g 1Por ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ), sałata - dodatek 1Por , Jogurt naturalny 150g 1szt ,		
<b>czwartek 2025-01-30</b>		
<b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka krakowska parzona 40g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Paprykarz 60g , Ogórek konserwowy 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Ciasteczka zbożowe 25g ,	Barszcz biały z ziemniakami 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO</b> ), Filet z kurczaka gotowany 100g , Kapusta czerwona gotowana 150g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot owocowy 250ml , Sos śmietanowy 80ml , Kasza jęczmienna 200g ,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 80g , Pierś delikatna z kurnej półki 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g 1szt ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-01-30</b> <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g ( <b>MLEKO</b> ), Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek włoski 70g, Szynka krakowska parzona 40g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Ciasteczka zbożowe 25g,	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Filet z kurczaka gotowany 100g, Kapusta czerwona gotowana 150g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot owocowy 250ml, Sos śmietanowy 80ml, Kasza jęczmienna 200g,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 80g, Pierś delikatna z kurnej półki 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g 1szt,
<b>czwartek 2025-01-30</b> <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka krakowska parzona 40g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Paprykarz 60g, Ogórek konserwowy 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 100g,	Barszcz biały z ziemniakami 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO</b> ), Filet z kurczaka gotowany 100g, Kapusta czerwona gotowana 150g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot owocowy 250ml, Sos śmietanowy 80ml, Kasza jęczmienna 200g, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt,	Chleb razowy 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 80g, Pierś delikatna z kurnej półki 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g 1szt,
<b>czwartek 2025-01-30</b> <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka krakowska parzona 40g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Paprykarz 60g, Ogórek konserwowy 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Ciasteczka zbożowe 25g,	Barszcz biały z ziemniakami 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO</b> ), Filet z kurczaka gotowany 100g, Kapusta czerwona gotowana 150g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot owocowy 250ml, Sos śmietanowy 80ml, Kasza jęczmienna 200g, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150g 1szt,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 80g, Pierś delikatna z kurnej półki 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g 1szt,
<b>czwartek 2025-01-30</b> <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI</b>		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szynka krakowska parzona 40g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Paprykarz 60g, Ogórek konserwowy 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Ciasteczka zbożowe 25g,	Barszcz biały z ziemniakami 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO</b> ), Filet z kurczaka gotowany 100g, Kapusta czerwona gotowana 150g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot owocowy 250ml, Sos śmietanowy 80ml, Kasza jęczmienna 200g, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150g 1szt,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 80g, Pierś delikatna z kurnej półki 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g 1szt,
<b>czwartek 2025-01-30</b> <b>Dieta: KANAPKA RUDA ŚLĄSKA</b>		
<b>II Śniadanie:</b> Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), masło 20g 1Por ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g 1Por ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ), sałata - dodatek 1Por, Jogurt naturalny 150g 1szt,		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2025-01-31</b>		
<b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA</b>		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbaski frankfurterki 80g , Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), Ketchup 17g 1szt , <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100g 1szt ,	Minestrone z makaronem 350ml , Jajka w sosie chrzanowym 2 szt./100ml 1Por ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, S02, SOJA</b> ), Ziemniaki 300g , Surówka z marchewki i selera 150g ( <b>SELER</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek z burakiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Schab ze spiżarni 40g , Ogórek kiszony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> ),
<b>piątek 2025-01-31</b>		
<b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA</b>		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbaski frankfurterki 80g , Polędwica delikatna 40g , Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), Ketchup 17g 1szt , <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100g 1szt ,	Minestrone z makaronem 350ml , Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml 1Por ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA</b> ), Ziemniaki 300g , Surówka z marchewki i selera 150g ( <b>SELER</b> ), Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 130g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek z burakiem 70g ( <b>MLEKO</b> ), Schab ze spiżarni 40g , Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> ),
<b>piątek 2025-01-31</b>		
<b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Musli 20g , Chleb razowy 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbaski frankfurterki 80g , Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Ketchup 17g 1szt , <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100g 1szt ,	Minestrone z makaronem 350ml , Jajka w sosie chrzanowym 2 szt./100ml 1Por ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, S02, SOJA</b> ), Ziemniaki 300g , Surówka z marchewki i selera 150g ( <b>SELER</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany naturalny 150g ,	Chleb razowy 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek z burakiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Schab ze spiżarni 40g , Ogórek kiszony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 200g 1szt ,
<b>piątek 2025-01-31</b>		
<b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA</b>		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbaski frankfurterki 80g , Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), Ketchup 17g 1szt , <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100g 1szt ,	Minestrone z makaronem 350ml , Jajka w sosie chrzanowym 2 szt./100ml 1Por ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, S02, SOJA</b> ), Ziemniaki 300g , Surówka z marchewki i selera 150g ( <b>SELER</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty 20g 1szt ,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek z burakiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Schab ze spiżarni 40g , Ogórek kiszony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> ),
<b>piątek 2025-01-31</b>		
<b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI</b>		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbaski frankfurterki 80g , Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), Ketchup 17g 1szt , <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100g 1szt ,	Minestrone z makaronem 350ml , Ziemniaki 300g , Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml 1Por ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SOJA</b> ), Surówka z marchewki i selera 150g ( <b>SELER</b> ), Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty 20g 1szt ,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twarożek z burakiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Schab ze spiżarni 40g , Ogórek kiszony 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> ),
<b>piątek 2025-01-31</b>		
<b>Dieta: KANAPKA RUDA ŚLĄSKA</b>		
<b>II Śniadanie:</b> Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), masło 20g 1Por ( <b>ŚMIETANKA</b> ), wędlina 40g 1Por ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ), salata - dodatek 1Por , Jogurt naturalny 150g 1szt ,		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: RUDA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>

Dietetyk

.....