

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-02-01</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> ), Serek włoski 70g, Hummus 60g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1szt,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kotlet mielony z indyka 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Ziemniaki 300g, surówka z kapusty białej z marchewką 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 70g, Kurczak gotowany z kurnej półki 40g, Papryka 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2671.93 kcal; Energia: 11187.47 kJ; Białko ogółem: 108.46 g; białko zwierzęce: 55.20 g; białko roślinne: 53.25 g; Tłuszcz: 77.80 g; Węglowodany ogółem: 428.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.41 g; Sód: 3274.18 mg; Potas: 6338.61 mg; Wapń: 1298.93 mg; Fosfor: 2122.23 mg; Błonnik pokarmowy: 48.31 g; suma cukrów prostych: 75.76 g; Woda: 1722.78 g; Popiół: 26.52 g;		
<b>sobota 2025-02-01</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> ), Serek włoski 70g, Szynka tatrzańska drobiowa 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 100g,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kotlet mielony z indyka 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Ziemniaki 300g, Dynia parowana 150g, Kompot owocowy 250ml,	Baton pszenny 130g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 70g, Kurczak gotowany z kurnej półki 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2438.12 kcal; Energia: 10209.66 kJ; Białko ogółem: 93.84 g; białko zwierzęce: 53.40 g; białko roślinne: 40.44 g; Tłuszcz: 70.75 g; Węglowodany ogółem: 379.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.89 g; Sód: 2939.36 mg; Potas: 5138.90 mg; Wapń: 964.39 mg; Fosfor: 1655.04 mg; Błonnik pokarmowy: 26.80 g; suma cukrów prostych: 74.32 g; Woda: 1492.48 g; Popiół: 21.61 g;		
<b>sobota 2025-02-01</b>		
<b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH 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> ), Serek włoski 70g, Hummus 60g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1szt,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kotlet mielony z indyka 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Ziemniaki 300g, surówka z kapusty białej z marchewką 150g, Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150g 1szt,	Chleb razowy 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 70g, Kurczak gotowany z kurnej półki 40g, Papryka 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2558.17 kcal; Energia: 10700.34 kJ; Białko ogółem: 102.47 g; białko zwierzęce: 50.84 g; białko roślinne: 51.63 g; Tłuszcz: 79.63 g; Węglowodany ogółem: 405.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.42 g; Sód: 2933.78 mg; Potas: 6379.25 mg; Wapń: 1153.56 mg; Fosfor: 2140.22 mg; Błonnik pokarmowy: 52.05 g; suma cukrów prostych: 74.70 g; Woda: 1629.80 g; Popiół: 25.48 g;		
<b>sobota 2025-02-01</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> ), Serek włoski 70g, Hummus 60g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1szt,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kotlet mielony z indyka 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Ziemniaki 300g, surówka z kapusty białej z marchewką 150g, Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczka zbożowe 25g,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 70g, Kurczak gotowany z kurnej półki 40g, Papryka 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2753.18 kcal; Energia: 11527.47 kJ; Białko ogółem: 110.56 g; białko zwierzęce: 55.20 g; białko roślinne: 55.35 g; Tłuszcz: 78.65 g; Węglowodany ogółem: 446.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.56 g; Sód: 3299.43 mg; Potas: 6479.61 mg; Wapń: 1311.18 mg; Fosfor: 2187.23 mg; Błonnik pokarmowy: 50.31 g; suma cukrów prostych: 77.74 g; Woda: 1726.30 g; Popiół: 27.00 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-02-02</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> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJA</b> ), Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <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 , Brokuły parowane 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> ), Paszтет pieczony 70g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Rzodkiew biała 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2858.27 kcal; Energia: 11894.39 kJ; Białko ogółem: 142.13 g; białko zwierzęce: 104.00 g; białko roślinne: 38.13 g; Tłuszcz: 124.57 g; Węglowodany ogółem: 325.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.11 g; Sód: 4027.43 mg; Potas: 5825.63 mg; Wapń: 1031.24 mg; Fosfor: 2435.02 mg; Błonnik pokarmowy: 34.59 g; suma cukrów prostych: 61.84 g; Woda: 1688.17 g; Popiół: 25.48 g;		
<b>niedziela 2025-02-02</b>		
<b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA</b>		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJA</b> ), 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 , Buraki gotowane 150g , Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Baton musli 35g 1szt ,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Paszтет pieczony 70g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Rzodkiew biała 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3399.85 kcal; Energia: 14163.99 kJ; Białko ogółem: 143.69 g; białko zwierzęce: 93.36 g; białko roślinne: 50.34 g; Tłuszcz: 139.93 g; Węglowodany ogółem: 429.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.46 g; Sód: 4365.01 mg; Potas: 5966.34 mg; Wapń: 1088.15 mg; Fosfor: 2543.14 mg; Błonnik pokarmowy: 40.62 g; suma cukrów prostych: 83.18 g; Woda: 1649.35 g; Popiół: 27.67 g;		
<b>niedziela 2025-02-02</b>		
<b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI</b>		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJA</b> ), 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 , Buraki gotowane 150g , Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Baton musli 35g 1szt ,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Paszтет pieczony 70g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ), Pasta z tuńczyka z kukurydzą i majonezem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Rzodkiew biała 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3399.85 kcal; Energia: 14163.99 kJ; Białko ogółem: 143.69 g; białko zwierzęce: 93.36 g; białko roślinne: 50.34 g; Tłuszcz: 139.93 g; Węglowodany ogółem: 429.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.46 g; Sód: 4365.01 mg; Potas: 5966.34 mg; Wapń: 1088.15 mg; Fosfor: 2543.14 mg; Błonnik pokarmowy: 40.62 g; suma cukrów prostych: 83.18 g; Woda: 1649.35 g; Popiół: 27.67 g;		
<b>poniedziałek 2025-02-03</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 , Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Ogórek konserwowy 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa grochowa z ziemniakami 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA</b> ), Kluski z mięsem i maselkiem 300g ( <b>SELER</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta z groszku zielonego 60g ( <b>STRĄCZKI</b> ), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Deser z koroną 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2639.33 kcal; Energia: 11254.88 kJ; Białko ogółem: 105.51 g; białko zwierzęce: 56.85 g; białko roślinne: 48.65 g; Tłuszcz: 91.55 g; Węglowodany ogółem: 374.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.29 g; Sód: 3636.26 mg; Potas: 3403.35 mg; Wapń: 1215.52 mg; Fosfor: 2057.40 mg; Błonnik pokarmowy: 34.01 g; suma cukrów prostych: 88.44 g; Woda: 1038.36 g; Popiół: 22.23 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-02-03</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 , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kluski z mięsem i maselkiem 300g ( <b>SELER</b> ), Marchewka gotowana 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Baton pszenny 130g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Twaróg krajanka plaster 70g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ), Schab ze szpizarni 40g , Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Deser z koroną 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2414.80 kcal; Energia: 10311.67 kJ; Białko ogółem: 96.42 g; białko zwierzęce: 57.51 g; białko roślinne: 38.91 g; Tłuszcz: 79.25 g; Węglowodany ogółem: 344.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.03 g; Sód: 2696.38 mg; Potas: 2792.83 mg; Wapń: 832.88 mg; Fosfor: 1424.53 mg; Błonnik pokarmowy: 23.58 g; suma cukrów prostych: 87.17 g; Woda: 1065.51 g; Popiół: 16.43 g;		
<b>poniedziałek 2025-02-03</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 włoski 70g , Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa grochowa z ziemniakami 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA</b> ), Kluski z mięsem i maselkiem 300g ( <b>SELER</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 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> ), Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta z groszku zielonego 60g ( <b>STRĄCZKI</b> ), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2613.60 kcal; Energia: 11144.86 kJ; Białko ogółem: 108.87 g; białko zwierzęce: 61.09 g; białko roślinne: 47.78 g; Tłuszcz: 96.63 g; Węglowodany ogółem: 359.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.91 g; Sód: 3604.03 mg; Potas: 4237.68 mg; Wapń: 1432.79 mg; Fosfor: 2336.65 mg; Błonnik pokarmowy: 39.25 g; suma cukrów prostych: 96.83 g; Woda: 1273.21 g; Popiół: 24.24 g;		
<b>poniedziałek 2025-02-03</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 , Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa grochowa z ziemniakami 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA</b> ), Kluski z mięsem i maselkiem 300g ( <b>SELER</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 150g , Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta z groszku zielonego 60g ( <b>STRĄCZKI</b> ), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Deser z koroną 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2402.84 kcal; Energia: 10265.87 kJ; Białko ogółem: 91.04 g; białko zwierzęce: 42.36 g; białko roślinne: 48.68 g; Tłuszcz: 72.31 g; Węglowodany ogółem: 373.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.53 g; Sód: 2655.14 mg; Potas: 3284.08 mg; Wapń: 1210.74 mg; Fosfor: 1919.07 mg; Błonnik pokarmowy: 34.42 g; suma cukrów prostych: 88.34 g; Woda: 1031.53 g; Popiół: 19.44 g;		
<b>poniedziałek 2025-02-03</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 , Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa grochowa z ziemniakami 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA</b> ), Kluski z mięsem i maselkiem 300g ( <b>SELER</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 150g , Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,	Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta z groszku zielonego 60g ( <b>STRĄCZKI</b> ), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Deser z koroną 175g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2402.84 kcal; Energia: 10265.87 kJ; Białko ogółem: 91.04 g; białko zwierzęce: 42.36 g; białko roślinne: 48.68 g; Tłuszcz: 72.31 g; Węglowodany ogółem: 373.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.53 g; Sód: 2655.14 mg; Potas: 3284.08 mg; Wapń: 1210.74 mg; Fosfor: 1919.07 mg; Błonnik pokarmowy: 34.42 g; suma cukrów prostych: 88.34 g; Woda: 1031.53 g; Popiół: 19.44 g;		





## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-02-05</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 delikatę 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 ryżem 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Filet z kurczaka gotowany 100g , 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>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2234.75 kcal; Energia: 9360.57 kJ; Białko ogółem: 105.47 g; białko zwierzęce: 71.11 g; białko roślinne: 34.36 g; Tłuszcz: 71.28 g; Węglowodany ogółem: 322.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.20 g; Sód: 3638.45 mg; Potas: 5106.78 mg; Wapń: 731.05 mg; Fosfor: 1717.29 mg; Błonnik pokarmowy: 32.24 g; suma cukrów prostych: 52.79 g; Woda: 1519.46 g; Popiół: 21.27 g;		
<b>środa 2025-02-05</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 delikatę z piersi indyka 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 200g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Karkówka wieprzowa duszona 100g ( <b>GLUTEN, ,, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty pekińskiej i 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> ), 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 ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2619.51 kcal; Energia: 10961.19 kJ; Białko ogółem: 97.00 g; białko zwierzęce: 62.53 g; białko roślinne: 34.47 g; Tłuszcz: 126.28 g; Węglowodany ogółem: 311.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.80 g; Sód: 5617.70 mg; Potas: 5326.77 mg; Wapń: 669.17 mg; Fosfor: 1737.37 mg; Błonnik pokarmowy: 38.31 g; suma cukrów prostych: 50.14 g; Woda: 1540.68 g; Popiół: 27.57 g;		
<b>środa 2025-02-05</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 delikatę 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 ryżem 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Karkówka wieprzowa duszona 100g ( <b>GLUTEN, ,, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g , 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 (.), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2774.14 kcal; Energia: 11529.63 kJ; Białko ogółem: 100.05 g; białko zwierzęce: 64.14 g; białko roślinne: 35.91 g; Tłuszcz: 125.64 g; Węglowodany ogółem: 344.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.31 g; Sód: 5105.13 mg; Potas: 5283.39 mg; Wapń: 838.50 mg; Fosfor: 1756.00 mg; Błonnik pokarmowy: 34.92 g; suma cukrów prostych: 61.57 g; Woda: 1685.24 g; Popiół: 26.51 g;		
<b>środa 2025-02-05</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 delikatę 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 ryżem 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Karkówka wieprzowa duszona 100g ( <b>GLUTEN, ,, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g , 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>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2772.14 kcal; Energia: 11520.63 kJ; Białko ogółem: 100.10 g; białko zwierzęce: 64.14 g; białko roślinne: 35.96 g; Tłuszcz: 125.59 g; Węglowodany ogółem: 344.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.30 g; Sód: 5452.63 mg; Potas: 5191.89 mg; Wapń: 843.00 mg; Fosfor: 1759.00 mg; Błonnik pokarmowy: 34.57 g; suma cukrów prostych: 61.52 g; Woda: 1685.34 g; Popiół: 27.26 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-02-06</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 selerowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kotlet pożarski z indyka z pieca 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa parowana 150g ( <b>STRĄCZKI</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> ), Pasztecik pieczony 70g ( <b>GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA</b> ), Sałatka żydowska z majonezem (jajko, ziemniak, ogórek kiszony, cebula) 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2843.67 kcal; Energia: 11906.28 kJ; Białko ogółem: 125.45 g; białko zwierzęce: 72.84 g; białko roślinne: 52.62 g; Tłuszcz: 103.03 g; Węglowodany ogółem: 392.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.36 g; Sód: 3790.33 mg; Potas: 5346.43 mg; Wapń: 1215.75 mg; Fosfor: 2189.88 mg; Błonnik pokarmowy: 42.22 g; suma cukrów prostych: 65.84 g; Woda: 1414.39 g; Popiół: 24.53 g;		
<b>czwartek 2025-02-06</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 50g, 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 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kotlet pożarski z indyka z pieca 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,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2542.55 kcal; Energia: 10647.71 kJ; Białko ogółem: 119.49 g; białko zwierzęce: 82.37 g; białko roślinne: 37.11 g; Tłuszcz: 88.09 g; Węglowodany ogółem: 341.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.83 g; Sód: 3901.93 mg; Potas: 4513.43 mg; Wapń: 1052.38 mg; Fosfor: 1964.34 mg; Błonnik pokarmowy: 26.53 g; suma cukrów prostych: 63.17 g; Woda: 1375.01 g; Popiół: 21.87 g;		
<b>czwartek 2025-02-06</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> ), Szynka 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 selerowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kotlet pożarski z indyka z pieca 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa parowana 150g ( <b>STRĄCZKI</b> ), Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczerek:</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> ), Pasztecik pieczony 70g ( <b>GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA</b> ), Sałatka żydowska z majonezem (jajko, ziemniak, ogórek kiszony, cebula) 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2711.66 kcal; Energia: 11347.15 kJ; Białko ogółem: 118.27 g; białko zwierzęce: 68.68 g; białko roślinne: 49.59 g; Tłuszcz: 103.71 g; Węglowodany ogółem: 369.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.95 g; Sód: 3435.68 mg; Potas: 5421.07 mg; Wapń: 1101.13 mg; Fosfor: 2180.87 mg; Błonnik pokarmowy: 46.36 g; suma cukrów prostych: 67.90 g; Woda: 1398.79 g; Popiół: 23.61 g;		



## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-02-06</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> ), 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 selerowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kotlet pożarski z indyka z pieca 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa parowana 150g ( <b>STRĄCZKI</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> ), Paszтет pieczony 70g ( <b>GLUTEN, „ SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2911.17 kcal; Energia: 12190.78 kJ; Białko ogółem: 129.60 g; białko zwierzęce: 76.44 g; białko roślinne: 53.17 g; Tłuszcz: 104.63 g; Węglowodany ogółem: 402.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.26 g; Sód: 3841.33 mg; Potas: 5666.43 mg; Wapń: 1354.25 mg; Fosfor: 2297.38 mg; Błonnik pokarmowy: 43.12 g; suma cukrów prostych: 73.29 g; Woda: 1547.49 g; Popiół: 25.68 g;		
<b>czwartek 2025-02-06</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> ), 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 selerowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kotlet pożarski z indyka z pieca 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa parowana 150g ( <b>STRĄCZKI</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> ), Paszтет pieczony 70g ( <b>GLUTEN, „ SELER, GORCZYCA</b> ), Sałatka żydowska z majonezem (jajko, ziemniak, ogórek kiszony, cebula) 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2903.67 kcal; Energia: 12159.28 kJ; Białko ogółem: 129.15 g; białko zwierzęce: 76.44 g; białko roślinne: 52.72 g; Tłuszcz: 104.53 g; Węglowodany ogółem: 400.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.24 g; Sód: 3837.33 mg; Potas: 5525.43 mg; Wapń: 1349.75 mg; Fosfor: 2286.88 mg; Błonnik pokarmowy: 42.52 g; suma cukrów prostych: 73.24 g; Woda: 1500.09 g; Popiół: 25.43 g;		
<b>piątek 2025-02-07</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> ), Dżem 50g, Polędwica delikatna 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100g 1szt,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kotlet rybny z łososia z pieca 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 300g, Surówka z kapusty kiszonej 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> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2685.22 kcal; Energia: 11374.95 kJ; Białko ogółem: 89.87 g; białko zwierzęce: 51.41 g; białko roślinne: 38.46 g; Tłuszcz: 97.85 g; Węglowodany ogółem: 385.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.90 g; Sód: 2805.15 mg; Potas: 4979.05 mg; Wapń: 868.41 mg; Fosfor: 1694.90 mg; Błonnik pokarmowy: 32.10 g; suma cukrów prostych: 106.55 g; Woda: 1456.39 g; Popiół: 22.19 g;		
<b>piątek 2025-02-07</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> ), Dżem 50g, Polędwica delikatna 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100g 1szt,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, 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>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2489.02 kcal; Energia: 10624.48 kJ; Białko ogółem: 88.07 g; białko zwierzęce: 45.62 g; białko roślinne: 42.46 g; Tłuszcz: 79.71 g; Węglowodany ogółem: 371.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.94 g; Sód: 2898.91 mg; Potas: 4623.00 mg; Wapń: 804.31 mg; Fosfor: 1495.79 mg; Błonnik pokarmowy: 24.71 g; suma cukrów prostych: 96.32 g; Woda: 1383.31 g; Popiół: 21.40 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2025-02-07</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> ), 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 pomidorowa z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pulpet rybny z łososia z pieca 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), ziemniaki 300g , Surówka z kapusty kiszzonej 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>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2655.12 kcal; Energia: 11241.64 kJ; Białko ogółem: 107.64 g; białko zwierzęce: 66.35 g; białko roślinne: 41.29 g; Tłuszcz: 110.55 g; Węglowodany ogółem: 338.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.90 g; Sód: 2820.59 mg; Potas: 5196.77 mg; Wapń: 726.64 mg; Fosfor: 1901.83 mg; Błonnik pokarmowy: 38.19 g; suma cukrów prostych: 77.47 g; Woda: 1366.13 g; Popiół: 22.03 g;		
<b>piątek 2025-02-07</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> ), Dżem 50g , Polędwica delikatna 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kotlet rybny z łososia z pieca 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), ziemniaki 300g , Surówka z kapusty kiszzonej 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>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2872.22 kcal; Energia: 12158.95 kJ; Białko ogółem: 98.37 g; białko zwierzęce: 57.01 g; białko roślinne: 41.36 g; Tłuszcz: 103.75 g; Węglowodany ogółem: 411.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.94 g; Sód: 2871.15 mg; Potas: 5117.05 mg; Wapń: 942.41 mg; Fosfor: 1818.90 mg; Błonnik pokarmowy: 32.80 g; suma cukrów prostych: 110.55 g; Woda: 1515.79 g; Popiół: 22.89 g;		
<b>piątek 2025-02-07</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> ), Dżem 50g , Polędwica delikatna 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kotlet rybny z łososia z pieca 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), ziemniaki 300g , Surówka z kapusty kiszzonej 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>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2872.22 kcal; Energia: 12158.95 kJ; Białko ogółem: 98.37 g; białko zwierzęce: 57.01 g; białko roślinne: 41.36 g; Tłuszcz: 103.75 g; Węglowodany ogółem: 411.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.94 g; Sód: 2871.15 mg; Potas: 5117.05 mg; Wapń: 942.41 mg; Fosfor: 1818.90 mg; Błonnik pokarmowy: 32.80 g; suma cukrów prostych: 110.55 g; Woda: 1515.79 g; Popiół: 22.89 g;		
<b>sobota 2025-02-08</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 20g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 200g ,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Ryż z jabłkiem i cynamonem 360g , Sos jogurtowy 100ml ( <b>MLEKO</b> ), Banan 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> Jogurt owocowy 150g 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2841.82 kcal; Energia: 11908.03 kJ; Białko ogółem: 90.08 g; białko zwierzęce: 54.04 g; białko roślinne: 36.04 g; Tłuszcz: 94.37 g; Węglowodany ogółem: 438.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.53 g; Sód: 4280.34 mg; Potas: 4032.99 mg; Wapń: 1514.02 mg; Fosfor: 1762.85 mg; Błonnik pokarmowy: 33.73 g; suma cukrów prostych: 116.38 g; Woda: 1515.19 g; Popiół: 22.28 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-02-08</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 20g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 200g,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Ryż z jabłkiem i cynamonem 360g, Sos jogurtowy 100ml ( <b>MLEKO</b> ), Banan 150g, Kompot owocowy 250ml,	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> Jogurt owocowy 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2803.23 kcal; Energia: 11742.31 kJ; Białko ogółem: 86.58 g; białko zwierzęce: 46.66 g; białko roślinne: 39.92 g; Tłuszcz: 89.37 g; Węglowodany ogółem: 438.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.77 g; Sód: 3134.07 mg; Potas: 4049.53 mg; Wapń: 1270.13 mg; Fosfor: 1541.20 mg; Błonnik pokarmowy: 29.01 g; suma cukrów prostych: 112.67 g; Woda: 1552.18 g; Popiół: 18.98 g;		
<b>sobota 2025-02-08</b>		
<b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH 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 20g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek kiszony 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 200g,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Risotto z warzywami 300g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sos śmietanowy 100ml, Jabłko 150g, Kompot owocowy 250ml, <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150g 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> Jogurt naturalny 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2240.31 kcal; Energia: 9374.33 kJ; Białko ogółem: 73.09 g; białko zwierzęce: 45.83 g; białko roślinne: 27.26 g; Tłuszcz: 102.55 g; Węglowodany ogółem: 290.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.13 g; Sód: 3894.82 mg; Potas: 3371.33 mg; Wapń: 1130.35 mg; Fosfor: 1543.07 mg; Błonnik pokarmowy: 35.21 g; suma cukrów prostych: 77.47 g; Woda: 1283.53 g; Popiół: 18.99 g;		
<b>sobota 2025-02-08</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 20g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 200g,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Ryż z jabłkiem i cynamonem 360g, Sos jogurtowy 100ml ( <b>MLEKO</b> ), Banan 150g, Kompot owocowy 250ml, <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> Jogurt owocowy 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2925.07 kcal; Energia: 12257.03 kJ; Białko ogółem: 92.13 g; białko zwierzęce: 54.04 g; białko roślinne: 38.09 g; Tłuszcz: 95.27 g; Węglowodany ogółem: 457.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.68 g; Sód: 3958.09 mg; Potas: 4265.49 mg; Wapń: 1521.77 mg; Fosfor: 1824.85 mg; Błonnik pokarmowy: 36.08 g; suma cukrów prostych: 118.41 g; Woda: 1518.62 g; Popiół: 22.01 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-02-08</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> ), Kiełbaski frankfurterki 80g, Ketchup 17g 1szt, Ser żółty 20g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek kiszony 50g, Salata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 200g,	Zupa dyniowo-marchewkowa z ziemniakami 350g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Ryż z jabłkiem i cynamonem 360g, Sos jogurtowy 100ml ( <b>MLEKO</b> ), Banan 150g, Kompot owocowy 250ml, <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, Salata 10g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2923.07 kcal; Energia: 12248.03 kJ; Białko ogółem: 92.18 g; białko zwierzęce: 54.04 g; białko roślinne: 38.14 g; Tłuszcz: 95.22 g; Węglowodany ogółem: 456.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.67 g; Sód: 4305.59 mg; Potas: 4173.99 mg; Wapń: 1526.27 mg; Fosfor: 1827.85 mg; Błonnik pokarmowy: 35.73 g; suma cukrów prostych: 118.36 g; Woda: 1518.72 g; Popiół: 22.76 g;		
<b>niedziela 2025-02-09</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, Salata 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> ), Roladka z kurczaka 100g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Ziemniaki 300g, Kalafior z maselkiem i bułką tartą 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</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, Salata 10g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2758.40 kcal; Energia: 11560.95 kJ; Białko ogółem: 104.80 g; białko zwierzęce: 65.91 g; białko roślinne: 38.89 g; Tłuszcz: 118.11 g; Węglowodany ogółem: 348.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 61.22 g; Sód: 3408.50 mg; Potas: 4923.63 mg; Wapń: 880.68 mg; Fosfor: 1791.67 mg; Błonnik pokarmowy: 30.84 g; suma cukrów prostych: 62.61 g; Woda: 1518.92 g; Popiół: 21.90 g;		
<b>niedziela 2025-02-09</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, Salata 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, Marchewka gotowana 150g, Kompot owocowy 250ml, Roladka z kurczaka 100g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</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, Salata 10g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2374.47 kcal; Energia: 9948.51 kJ; Białko ogółem: 94.02 g; białko zwierzęce: 53.90 g; białko roślinne: 40.12 g; Tłuszcz: 80.36 g; Węglowodany ogółem: 343.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.14 g; Sód: 2938.52 mg; Potas: 4948.91 mg; Wapń: 771.88 mg; Fosfor: 1539.52 mg; Błonnik pokarmowy: 27.04 g; suma cukrów prostych: 59.16 g; Woda: 1512.15 g; Popiół: 19.41 g;		
<b>niedziela 2025-02-09</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, Salata 10g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Serek wiejski 200g 1szt,	Rosół z makaronem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Roladka z kurczaka 100g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Ziemniaki 300g, Kalafior z maselkiem i bułką tartą 150g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</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> ), Sałatka rybna 60g, Szynka delikatna z piersi indyka 40g, Papryka konserwowa 50g, Salata 10g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2732.64 kcal; Energia: 11441.82 kJ; Białko ogółem: 110.51 g; białko zwierzęce: 72.85 g; białko roślinne: 37.67 g; Tłuszcz: 123.69 g; Węglowodany ogółem: 327.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 62.48 g; Sód: 3623.60 mg; Potas: 5192.27 mg; Wapń: 813.31 mg; Fosfor: 1958.16 mg; Błonnik pokarmowy: 34.38 g; suma cukrów prostych: 62.80 g; Woda: 1457.30 g; Popiół: 22.41 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-02-10</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 włoski 70g , Paszтет pieczony 70g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleciną 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Jajka sadzone 2szt , Ziemniaki 300g , Surówka z marchewki 150g , Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 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>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2404.54 kcal; Energia: 10266.43 kJ; Białko ogółem: 100.97 g; białko zwierzęce: 66.62 g; białko roślinne: 34.36 g; Tłuszcz: 90.44 g; Węglowodany ogółem: 325.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.53 g; Sód: 3431.96 mg; Potas: 4558.55 mg; Wapń: 825.49 mg; Fosfor: 1833.90 mg; Błonnik pokarmowy: 35.91 g; suma cukrów prostych: 79.99 g; Woda: 1395.19 g; Popiół: 21.24 g;		
<b>poniedziałek 2025-02-10</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> Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleciną 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Jajka sadzone 2szt , Ziemniaki 300g , Surówka z marchewki 150g , Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 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>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2601.30 kcal; Energia: 11095.56 kJ; Białko ogółem: 101.06 g; białko zwierzęce: 64.58 g; białko roślinne: 36.48 g; Tłuszcz: 89.21 g; Węglowodany ogółem: 372.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.08 g; Sód: 3482.36 mg; Potas: 4679.91 mg; Wapń: 1077.86 mg; Fosfor: 1828.91 mg; Błonnik pokarmowy: 32.37 g; suma cukrów prostych: 97.95 g; Woda: 1568.27 g; Popiół: 22.58 g;		
<b>poniedziałek 2025-02-10</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 , 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> Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa grysikowa z zieleciną 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Jajka sadzone 2szt , Ziemniaki 300g , Surówka z marchewki 150g , Kompot owocowy 250ml , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany waniliowy 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>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2550.30 kcal; Energia: 10883.56 kJ; Białko ogółem: 97.66 g; białko zwierzęce: 61.18 g; białko roślinne: 36.48 g; Tłuszcz: 87.21 g; Węglowodany ogółem: 368.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.89 g; Sód: 3444.36 mg; Potas: 4557.91 mg; Wapń: 974.86 mg; Fosfor: 1754.91 mg; Błonnik pokarmowy: 32.37 g; suma cukrów prostych: 93.85 g; Woda: 1478.97 g; Popiół: 21.98 g;		