

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: RUDA  |  |   |
|--|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>sobota 2025-03-01</b> <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA</b>   |  |   |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Hummus 60g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 1szt,                 | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kotlec mielony z indyka 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt owocowy 150g 1szt,                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2666.30 kcal; Energia: 11168.29 kJ; Białko ogółem: 113.95 g; białko zwierzęce: 64.51 g; białko roślinne: 37.04 g; Tłuszcz: 93.53 g; Węglowodany ogółem: 376.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.67 g; Sód: 3739.73 mg; Potas: 5830.31 mg; Wapń: 1621.88 mg; Fosfor: 2087.05 mg; Błonnik pokarmowy: 39.13 g; suma cukrów prostych: 73.59 g; Woda: 1768.91 g; Popiół: 26.62 g;   |  |   |
| <b>sobota 2025-03-01</b> <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA</b>   |  |   |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml ( <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> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 100g,  | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kotlec mielony z indyka 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt owocowy 150g 1szt,                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2576.52 kcal; Energia: 10791.18 kJ; Białko ogółem: 118.70 g; białko zwierzęce: 61.85 g; białko roślinne: 39.38 g; Tłuszcz: 80.51 g; Węglowodany ogółem: 372.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.48 g; Sód: 3001.18 mg; Potas: 5865.20 mg; Wapń: 1164.15 mg; Fosfor: 1858.56 mg; Błonnik pokarmowy: 31.95 g; suma cukrów prostych: 79.68 g; Woda: 1735.65 g; Popiół: 23.94 g;   |  |   |
| <b>sobota 2025-03-01</b> <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLWODANÓW</b>  |  |   |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Bułka grahamka 1szt ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Hummus 60g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 1szt,                          | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kotlec mielony z indyka 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 300g, surówka z kapusty białej z marchewką 150g, Kompot owocowy 250ml,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt naturalny 150g 1szt, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2950.54 kcal; Energia: 12349.16 kJ; Białko ogółem: 121.17 g; białko zwierzęce: 60.35 g; białko roślinne: 48.42 g; Tłuszcz: 98.86 g; Węglowodany ogółem: 438.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.45 g; Sód: 3871.33 mg; Potas: 6107.95 mg; Wapń: 1500.51 mg; Fosfor: 2297.04 mg; Błonnik pokarmowy: 50.42 g; suma cukrów prostych: 75.43 g; Woda: 1707.54 g; Popiół: 27.78 g;   |  |   |
| <b>sobota 2025-03-01</b> <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA</b>   |  |   |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml ( <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> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 1szt,                               | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kotlec mielony z indyka 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 300g, surówka z kapusty białej z marchewką 150g, Kompot owocowy 250ml,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Ciasteczka zbożowe 25g 25szt, | 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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt owocowy 150g 1szt,                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 4632.65 kcal; Energia: 19395.29 kJ; Białko ogółem: 165.59 g; białko zwierzęce: 63.65 g; białko roślinne: 89.54 g; Tłuszcz: 106.62 g; Węglowodany ogółem: 830.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.41 g; Sód: 3952.78 mg; Potas: 9392.91 mg; Wapń: 1590.43 mg; Fosfor: 3612.95 mg; Błonnik pokarmowy: 89.13 g; suma cukrów prostych: 125.16 g; Woda: 1885.06 g; Popiół: 36.96 g; |  |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: RUDA  |  |   |
|--|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>sobota 2025-03-01</b>   |  |   |
| <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI</b>  |  |   |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb zwykły 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Hummus 60g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 1szt,                 | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kotlet mielony z indyka 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 300g, surówka z kapusty białej z marchewką 150g, Kompot owocowy 250ml,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Ciasteczka zbożowe 25g 25szt, | 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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt owocowy 150g 1szt,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 4697.55 kcal; Energia: 19668.29 kJ; Białko ogółem: 166.45 g; białko zwierzęce: 64.51 g; białko roślinne: 89.54 g; Tłuszcz: 114.78 g; Węglowodany ogółem: 827.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.30 g; Sód: 4370.98 mg; Potas: 9355.31 mg; Wapń: 1928.13 mg; Fosfor: 3712.05 mg; Błonnik pokarmowy: 89.13 g; suma cukrów prostych: 122.97 g; Woda: 1857.04 g; Popiół: 38.50 g; |  |   |
| <b>niedziela 2025-03-02</b>  |  |   |
| <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA</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> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus owocowy 100g 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,   | 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> ), Papryka 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Ogórek zielony 50g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir 150g 1szt, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3026.44 kcal; Energia: 12675.28 kJ; Białko ogółem: 129.19 g; białko zwierzęce: 91.78 g; białko roślinne: 37.41 g; Tłuszcz: 125.11 g; Węglowodany ogółem: 377.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.72 g; Sód: 4425.59 mg; Potas: 5792.99 mg; Wapń: 1028.54 mg; Fosfor: 2170.62 mg; Błonnik pokarmowy: 32.97 g; suma cukrów prostych: 99.14 g; Woda: 1716.64 g; Popiół: 26.76 g;  |  |   |
| <b>niedziela 2025-03-02</b>  |  |   |
| <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA</b>  |  |   |
| Jogurt naturalny 150g 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 białek jaja z jogurtem i koperkiem 60g, Filet pieczony premium 40g (.), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus owocowy 100g 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,   | Chleb zwykły 130g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Szyńka delikatna z piersi indyka 40g, Pasta z tuńczyka z jogurtem i koperkiem 60g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir 150g 1szt,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2756.70 kcal; Energia: 11542.19 kJ; Białko ogółem: 124.60 g; białko zwierzęce: 88.50 g; białko roślinne: 36.09 g; Tłuszcz: 101.13 g; Węglowodany ogółem: 363.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.19 g; Sód: 3949.73 mg; Potas: 5521.52 mg; Wapń: 985.40 mg; Fosfor: 1954.00 mg; Błonnik pokarmowy: 29.23 g; suma cukrów prostych: 96.63 g; Woda: 1626.63 g; Popiół: 24.49 g;   |  |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: RUDA   |   |  |
|---|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>niedziela 2025-03-02</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> ), Bułka grahamka 1szt ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Jajko gotowane 1szt ( <b>JAJA</b> ), Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>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 ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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> ), Papryka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Ogórek zielony 50g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir 150g 1szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3196.74 kcal; Energia: 13389.60 kJ; Białko ogółem: 151.73 g; białko zwierzęce: 100.62 g; białko roślinne: 51.11 g; Tłuszcz: 126.64 g; Węglowodany ogółem: 405.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.65 g; Sód: 4676.55 mg; Potas: 6497.02 mg; Wapń: 1094.25 mg; Fosfor: 2659.05 mg; Błonnik pokarmowy: 45.67 g; suma cukrów prostych: 66.88 g; Woda: 1867.71 g; Popiół: 29.01 g;  |   |  |
| <b>niedziela 2025-03-02</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 , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus owocowy 100g 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 ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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> ), Papryka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Ogórek zielony 50g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir 150g 1szt ,                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3123.69 kcal; Energia: 12675.28 kJ; Białko ogółem: 130.19 g; białko zwierzęce: 91.78 g; białko roślinne: 37.41 g; Tłuszcz: 126.81 g; Węglowodany ogółem: 396.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.05 g; Sód: 4425.59 mg; Potas: 5792.99 mg; Wapń: 1028.54 mg; Fosfor: 2170.62 mg; Błonnik pokarmowy: 42.67 g; suma cukrów prostych: 101.04 g; Woda: 1716.64 g; Popiół: 26.76 g;  |   |  |
| <b>niedziela 2025-03-02</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 , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus owocowy 100g 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 ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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> ), Papryka 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Ogórek zielony 50g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir 150g 1szt ,                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3123.69 kcal; Energia: 12675.28 kJ; Białko ogółem: 130.19 g; białko zwierzęce: 91.78 g; białko roślinne: 37.41 g; Tłuszcz: 126.81 g; Węglowodany ogółem: 396.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.05 g; Sód: 4425.59 mg; Potas: 5792.99 mg; Wapń: 1028.54 mg; Fosfor: 2170.62 mg; Błonnik pokarmowy: 42.67 g; suma cukrów prostych: 101.04 g; Woda: 1716.64 g; Popiół: 26.76 g;  |   |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: RUDA   |   |  |
|---|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>poniedziałek 2025-03-03</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> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Sok owocowy 200ml 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 ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser z koroną 175g 1szt ,                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2543.12 kcal; Energia: 10653.26 kJ; Białko ogółem: 97.90 g; białko zwierzęce: 51.36 g; białko roślinne: 38.64 g; Tłuszcz: 102.13 g; Węglowodany ogółem: 340.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.77 g; Sód: 2619.95 mg; Potas: 4409.73 mg; Wapń: 1207.59 mg; Fosfor: 1720.49 mg; Błonnik pokarmowy: 33.79 g; suma cukrów prostych: 71.92 g; Woda: 1157.67 g; Popiół: 20.23 g;  |   |  |
| <b>poniedziałek 2025-03-03</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 , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Sok owocowy 200ml 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 , Sałata 10g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser z koroną 175g 1szt ,                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2666.16 kcal; Energia: 11161.67 kJ; Białko ogółem: 109.37 g; białko zwierzęce: 57.31 g; białko roślinne: 44.16 g; Tłuszcz: 101.34 g; Węglowodany ogółem: 355.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.19 g; Sód: 1805.50 mg; Potas: 4544.09 mg; Wapń: 854.11 mg; Fosfor: 1574.46 mg; Błonnik pokarmowy: 28.31 g; suma cukrów prostych: 69.39 g; Woda: 1162.23 g; Popiół: 17.31 g;  |   |  |
| <b>poniedziałek 2025-03-03</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> ), Bułka grahamka 1szt ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</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, ŁUBIN</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Sok owocowy 200ml 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 ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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 , Sałata 10g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt naturalny 150g 1szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2903.42 kcal; Energia: 12160.86 kJ; Białko ogółem: 114.32 g; białko zwierzęce: 55.80 g; białko roślinne: 50.62 g; Tłuszcz: 110.66 g; Węglowodany ogółem: 406.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.16 g; Sód: 2865.25 mg; Potas: 5454.33 mg; Wapń: 1445.39 mg; Fosfor: 2186.79 mg; Błonnik pokarmowy: 46.48 g; suma cukrów prostych: 81.01 g; Woda: 1377.93 g; Popiół: 23.84 g; |   |  |







## Jadłospis dla oddziałów

| Oddział: RUDA   |   |  |
|---|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>środa 2025-03-05</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> ), Bułka grahamka 1szt ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Serek kanapkowy 70g , Szynka delikatna z piersi indyka 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 200g ,   | Zupa szpinakowa z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, 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 ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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 i koperkiem 60g , Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g ,                              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3109.94 kcal; Energia: 13014.04 kJ; Białko ogółem: 122.88 g; białko zwierzęce: 76.62 g; białko roślinne: 46.26 g; Tłuszcz: 134.02 g; Węglowodany ogółem: 398.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.29 g; Sód: 5427.59 mg; Potas: 5582.20 mg; Wapń: 779.46 mg; Fosfor: 2062.31 mg; Błonnik pokarmowy: 47.07 g; suma cukrów prostych: 55.78 g; Woda: 1589.07 g; Popiół: 28.49 g;  |   |  |
| <b>środa 2025-03-05</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 delikatna z piersi indyka 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 200g ,   | Zupa szpinakowa z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, 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 ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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 ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g ,        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2988.16 kcal; Energia: 12515.49 kJ; Białko ogółem: 126.12 g; białko zwierzęce: 91.59 g; białko roślinne: 34.53 g; Tłuszcz: 131.54 g; Węglowodany ogółem: 359.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.76 g; Sód: 4821.97 mg; Potas: 5349.63 mg; Wapń: 995.52 mg; Fosfor: 2040.84 mg; Błonnik pokarmowy: 35.95 g; suma cukrów prostych: 77.20 g; Woda: 1768.12 g; Popiół: 26.54 g;  |   |  |
| <b>środa 2025-03-05</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 delikatna z piersi indyka 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 200g ,   | Zupa szpinakowa z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, 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 ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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 ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2986.16 kcal; Energia: 12506.49 kJ; Białko ogółem: 126.17 g; białko zwierzęce: 91.59 g; białko roślinne: 34.58 g; Tłuszcz: 131.49 g; Węglowodany ogółem: 358.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.75 g; Sód: 5169.47 mg; Potas: 5258.13 mg; Wapń: 1000.02 mg; Fosfor: 2043.84 mg; Błonnik pokarmowy: 35.60 g; suma cukrów prostych: 77.15 g; Woda: 1768.22 g; Popiół: 27.29 g; |   |  |



## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: RUDA   |   |  |
|---|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>czwartek 2025-03-06</b> <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA</b>  |   |  |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml ( <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> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Ciasteczka zbożowe 25g 25szt, | Zupa selerowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kotlet pożarski z indyka z pieca 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</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> ), Paszтет pieczony 70g ( <b>GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA</b> ), Sałatka żydowska z majonezem (jajko, ziemniak, ogórek kiszony, cebula) 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ), Sałata 10g, Herbata 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir 150g 1szt,                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 4745.22 kcal; Energia: 19865.42 kJ; Białko ogółem: 169.95 g; białko zwierzęce: 77.95 g; białko roślinne: 87.50 g; Tłuszcz: 137.50 g; Węglowodany ogółem: 779.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.92 g; Sód: 4732.70 mg; Potas: 8331.26 mg; Wapń: 1451.61 mg; Fosfor: 3626.83 mg; Błonnik pokarmowy: 81.96 g; suma cukrów prostych: 112.72 g; Woda: 1581.49 g; Popiół: 35.44 g;                      |   |  |
| <b>czwartek 2025-03-06</b> <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA</b>  |   |  |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml ( <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, Szyńka krakowska parzona 40g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Ciasteczka zbożowe 25g 25szt,                       | Zupa selerowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kotlet pożarski z indyka z pieca 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 200g, Warzywa na parze 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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir 150g 1szt,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 4411.27 kcal; Energia: 18466.43 kJ; Białko ogółem: 167.66 g; białko zwierzęce: 79.96 g; białko roślinne: 87.70 g; Tłuszcz: 109.49 g; Węglowodany ogółem: 758.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.85 g; Sód: 4233.21 mg; Potas: 8241.34 mg; Wapń: 1392.04 mg; Fosfor: 3558.02 mg; Błonnik pokarmowy: 78.52 g; suma cukrów prostych: 111.43 g; Woda: 1592.18 g; Popiół: 33.74 g;                      |   |  |
| <b>czwartek 2025-03-06</b> <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>   |   |  |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ), Bułka grahamka 1szt ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</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,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 100g,                          | Zupa selerowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kotlet pożarski z indyka z pieca 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa parowana 150g ( <b>STRĄCZKI</b> ), Kompot owocowy 250ml,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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> ), Paszтет pieczony 70g ( <b>GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA</b> ), Sałatka żydowska z majonezem (jajko, ziemniak, ogórek kiszony, cebula) 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ), Sałata 10g, Herbata 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir 150g 1szt, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3063.21 kcal; Energia: 12822.29 kJ; Białko ogółem: 125.57 g; białko zwierzęce: 73.99 g; białko roślinne: 47.08 g; Tłuszcz: 121.28 g; Węglowodany ogółem: 408.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.83 g; Sód: 4245.05 mg; Potas: 5249.90 mg; Wapń: 1066.99 mg; Fosfor: 2248.82 mg; Błonnik pokarmowy: 45.75 g; suma cukrów prostych: 70.09 g; Woda: 1512.40 g; Popiół: 25.22 g;                       |   |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: RUDA   |   |  |
|---|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>czwartek 2025-03-06</b> <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA</b>  |   |  |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml ( <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> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Ciasteczka zbożowe 25g 25szt, | Zupa selerowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kotlet pożarski z indyka z pieca 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa parowana 150g ( <b>STRĄCZKI</b> ), Kompot owocowy 250ml,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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> ), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir 150g 1szt,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 4706.50 kcal; Energia: 19705.19 kJ; Białko ogółem: 168.59 g; białko zwierzęce: 76.60 g; białko roślinne: 87.49 g; Tłuszcz: 131.30 g; Węglowodany ogółem: 785.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.40 g; Sód: 4442.15 mg; Potas: 8483.36 mg; Wapń: 1566.40 mg; Fosfor: 3634.98 mg; Błonnik pokarmowy: 82.52 g; suma cukrów prostych: 119.66 g; Woda: 1642.80 g; Popiół: 35.13 g;                      |   |  |
| <b>czwartek 2025-03-06</b> <b>Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI</b>  |   |  |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką 300ml ( <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> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Ciasteczka zbożowe 25g 25szt, | Zupa selerowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kotlet pożarski z indyka z pieca 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa parowana 150g ( <b>STRĄCZKI</b> ), Kompot owocowy 250ml,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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 żydowska z majonezem (jajko, ziemniak, ogórek kiszony, cebula) 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ), Sałata 10g, Herbata 250ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir 150g 1szt, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 4807.22 kcal; Energia: 20126.42 kJ; Białko ogółem: 173.65 g; białko zwierzęce: 81.55 g; białko roślinne: 87.60 g; Tłuszcz: 139.00 g; Węglowodany ogółem: 788.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.83 g; Sód: 4780.70 mg; Potas: 8501.26 mg; Wapń: 1585.61 mg; Fosfor: 3722.83 mg; Błonnik pokarmowy: 82.36 g; suma cukrów prostych: 119.92 g; Woda: 1666.69 g; Popiół: 36.24 g;                      |   |  |
| <b>piątek 2025-03-07</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> ), Ketchup 17g 1szt, Kielbaski frankfurterki 80g, Ser żółty 20g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek kiszony 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>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,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> ),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3168.83 kcal; Energia: 13273.45 kJ; Białko ogółem: 107.40 g; białko zwierzęce: 69.49 g; białko roślinne: 36.01 g; Tłuszcz: 135.62 g; Węglowodany ogółem: 412.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.14 g; Sód: 4133.19 mg; Potas: 5057.76 mg; Wapń: 1040.08 mg; Fosfor: 1862.33 mg; Błonnik pokarmowy: 32.70 g; suma cukrów prostych: 93.88 g; Woda: 1495.86 g; Popiół: 24.37 g;                       |   |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: RUDA   |   |   |
|---|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>piątek 2025-03-07</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> ), Kielbaski frankfurterki 80g , Szynka tatrzańska drobiowa 20g , Ketchup 17g 1szt , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>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 i koperkiem 60g , Schab ze spiżarni 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2983.29 kcal; Energia: 12493.44 kJ; Białko ogółem: 110.31 g; białko zwierzęce: 63.04 g; białko roślinne: 40.59 g; Tłuszcz: 118.00 g; Węglowodany ogółem: 395.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.02 g; Sód: 3337.19 mg; Potas: 4924.88 mg; Wapń: 854.31 mg; Fosfor: 1630.00 mg; Błonnik pokarmowy: 26.42 g; suma cukrów prostych: 83.72 g; Woda: 1462.03 g; Popiół: 22.04 g;  |   |   |
| <b>piątek 2025-03-07</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> ), Bułka grahamka 1szt ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ), Masło extra 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ), Kielbaski frankfurterki 80g , Ser żółty 20g ( <b>MLEKO</b> ), Ketchup 17g 1szt , Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>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 ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 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 ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek wiejski 200g 1szt ,                                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3533.09 kcal; Energia: 14793.08 kJ; Białko ogółem: 135.09 g; białko zwierzęce: 86.83 g; białko roślinne: 46.35 g; Tłuszcz: 152.66 g; Węglowodany ogółem: 447.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.13 g; Sód: 4577.51 mg; Potas: 5316.16 mg; Wapń: 907.63 mg; Fosfor: 2215.68 mg; Błonnik pokarmowy: 43.35 g; suma cukrów prostych: 80.70 g; Woda: 1433.91 g; Popiół: 25.99 g;  |   |   |
| <b>piątek 2025-03-07</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> ), Kielbaski frankfurterki 80g , Ser żółty 20g ( <b>MLEKO</b> ), Ketchup 17g 1szt , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>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 ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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 ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> ),                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3246.03 kcal; Energia: 13601.05 kJ; Białko ogółem: 109.55 g; białko zwierzęce: 69.49 g; białko roślinne: 35.96 g; Tłuszcz: 136.57 g; Węglowodany ogółem: 427.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.53 g; Sód: 3851.69 mg; Potas: 5287.26 mg; Wapń: 1109.58 mg; Fosfor: 1983.33 mg; Błonnik pokarmowy: 33.43 g; suma cukrów prostych: 97.93 g; Woda: 1495.76 g; Popiół: 24.32 g; |   |   |
| <b>piątek 2025-03-07</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> ), Kielbaski frankfurterki 80g , Ser żółty 20g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Ketchup 17g 1szt , Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>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 ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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 ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt ( <b>MLEKO, ORZECHY, SEZAM</b> ),                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3244.03 kcal; Energia: 13592.05 kJ; Białko ogółem: 109.60 g; białko zwierzęce: 69.49 g; białko roślinne: 36.01 g; Tłuszcz: 136.52 g; Węglowodany ogółem: 426.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.52 g; Sód: 4199.19 mg; Potas: 5195.76 mg; Wapń: 1114.08 mg; Fosfor: 1986.33 mg; Błonnik pokarmowy: 33.08 g; suma cukrów prostych: 97.88 g; Woda: 1495.86 g; Popiół: 25.07 g; |   |   |







## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: RUDA   |  |  |
|---|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>poniedziałek 2025-03-10</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> ), Bułka grahamka 1szt ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</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 ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>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 ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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 ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek wiejski 200g 1szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3141.19 kcal; Energia: 13139.07 kJ; Białko ogółem: 133.99 g; białko zwierzęce: 88.95 g; białko roślinne: 45.04 g; Tłuszcz: 123.03 g; Węglowodany ogółem: 416.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.55 g; Sód: 4309.52 mg; Potas: 5235.44 mg; Wapń: 940.80 mg; Fosfor: 2310.21 mg; Błonnik pokarmowy: 45.42 g; suma cukrów prostych: 84.32 g; Woda: 1504.67 g; Popiół: 25.42 g;    |  |  |
| <b>poniedziałek 2025-03-10</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, ŁUBIN</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>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 ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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 ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser z koroną 175g 1szt ,                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2939.95 kcal; Energia: 12300.20 kJ; Białko ogółem: 120.87 g; białko zwierzęce: 86.71 g; białko roślinne: 34.16 g; Tłuszcz: 118.30 g; Węglowodany ogółem: 379.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.33 g; Sód: 3887.92 mg; Potas: 5119.80 mg; Wapń: 1169.17 mg; Fosfor: 2113.22 mg; Błonnik pokarmowy: 34.33 g; suma cukrów prostych: 99.38 g; Woda: 1646.14 g; Popiół: 24.57 g;   |  |  |
| <b>poniedziałek 2025-03-10</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, ŁUBIN</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>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 ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. 150g , | 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 ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser z koroną 175g 1szt ,                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3047.95 kcal; Energia: 12755.20 kJ; Białko ogółem: 134.27 g; białko zwierzęce: 100.11 g; białko roślinne: 34.16 g; Tłuszcz: 120.50 g; Węglowodany ogółem: 388.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.66 g; Sód: 3889.92 mg; Potas: 5099.80 mg; Wapń: 1151.17 mg; Fosfor: 2243.22 mg; Błonnik pokarmowy: 34.33 g; suma cukrów prostych: 108.18 g; Woda: 1621.84 g; Popiół: 24.67 g; |  |  |

Dietetyk

.....