

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-11 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica delikatna 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mandarynka 200g,	Zupa groszkowa z ryżem 300ml (MLEKO, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Filet z kurczaka pieczony 100g, Sos koperkowy 80g (MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Ziemniaki 300g, Buraki gotowane 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Szynka tatrzańska drobiowa 40g, Papryka konserwowa 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
wtorek 2025-02-11 Dieta: KANAPKA RUDA ŚLĄSKA		
II Śniadanie: Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina 40g 1Por (GLUTEN, JAJA), sałata - dodatek 1Por, Jogurt naturalny 150g 1szt,		
środa 2025-02-12 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt, Musli 20g, Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatna z piersi indyka 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Makaron gotowany z białym serem 310g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA), Banan 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Dżem 50g, Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt,
środa 2025-02-12 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt, Musli 20g, Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatna z piersi indyka 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Banan 150g, Kompot owocowy 250ml, Makaron gotowany z białym serem 310g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Dżem 50g, Filet pieczony premium 40g (.), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt,
środa 2025-02-12 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt, Musli 20g, Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka delikatna z piersi indyka 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Makaron razowy gotowany z białym serem 310g (MLEKO, LAKTOZA), Banan 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jabłko 200g,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z kurczaka i marchewki 60g, Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g,

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-12 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szyunka delikatne z piersi indyka 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Makaron gotowany z białym serem 310g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA), Banan 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jabłko 200g ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Dżem 50g , Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
środa 2025-02-12 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Szyunka delikatne z piersi indyka 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Makaron gotowany z białym serem 310g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA), Banan 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Jabłko 200g ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Dżem 50g , Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
środa 2025-02-12 Dieta: KANAPKA RUDA ŚLĄSKA		
II Śniadanie: Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina 40g 1Por (GLUTEN, JAJA), sałata - dodatek 1Por , Jogurt naturalny 150g 1szt ,		
czwartek 2025-02-13 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szyunka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Paprykarz 60g , Ogórek konserwowy 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos pieczeniowy 80g , Ziemniaki 300g , Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 80g , Pierś delikatna z kurnej półki 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,
czwartek 2025-02-13 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek włoski 70g , Szyunka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos śmietanowy 80ml , Szpinak gotowany 150g , Ziemniaki 300g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 80g , Pierś delikatna z kurnej półki 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt ,

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-13		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szyńka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Paprykarz 60g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Gruszka 100g,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos pieczeniowy 80g, Ziemniaki 300g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 80g, Pierś delikatna z kurnej półki 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt,
czwartek 2025-02-13		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szyńka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Paprykarz 60g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos pieczeniowy 80g, Ziemniaki 300g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 80g, Pierś delikatna z kurnej półki 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt,
czwartek 2025-02-13		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szyńka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Paprykarz 60g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos pieczeniowy 80g, Ziemniaki 300g, Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 80g, Pierś delikatna z kurnej półki 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt,
czwartek 2025-02-13		
Dieta: KANAPKA RUDA ŚLĄSKA		
II Śniadanie: Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina 40g 1Por (GLUTEN, JAJA), sałata - dodatek 1Por, Jogurt naturalny 150g 1szt,		
piątek 2025-02-14		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt, Musli 20g, Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Kielbaski frankfurterki 80g, Ketchup 17g 1szt, Ser żółty 20g (MLEKO), Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt,	Zupa kalafiorowa z ryżem 400ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dorsz panierowany 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki 300g, Warzywa po grecku 150g (SELER), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z burakiem 50g (MLEKO), Schab ze spiżarni 40g, Ogórek kiszony 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Deser mleczno-ryżowy 180g 1szt (MLEKO, ORZECHY, SEZAM),

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-17 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser topiony 50g , Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Naleśniki z serem białym 3szt (MLEKO, RYBY), Jabłko 150g , Kompot owocowy 250ml , Sos jogurtowo-jagodowy 100ml (MLEKO), Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Pasta z groszku zielonego 60g (STRĄCZKI), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
poniedziałek 2025-02-17 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser topiony 50g , Kurczak gotowany z kurnej półki 40g , Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA), Naleśniki z serem białym 3szt (MLEKO, RYBY), Jabłko 150g , Kompot owocowy 250ml , Sos jogurtowo-jagodowy 100ml (MLEKO), Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Ser żółty 40g (MLEKO), Pasta z groszku zielonego 60g (STRĄCZKI), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Deser z koroną 175g 1szt ,
poniedziałek 2025-02-17 Dieta: KANAPKA RUDA ŚLĄSKA		
II Śniadanie: Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina 40g 1Por (GLUTEN, JAJA), salata - dodatek 1Por , Jogurt naturalny 150g 1szt ,	Sos jogurtowo-jagodowy 100ml (MLEKO),	
poniedziałek 2025-02-17 Dieta: DIETA TESTOWA Z RUDY ŚLĄSKIEJ		
	Sos jogurtowo-jagodowy 100ml (MLEKO),	
poniedziałek 2025-02-17 Dieta: RUDA ŚLĄSKA DIETA TESTOWA		
	Sos jogurtowo-jagodowy 100ml (MLEKO),	
wtorek 2025-02-18 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta ryбно-jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA), Polędwica delikatna 40g , Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mandarynka 200g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Zraz drobiowy duszony 100g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN), Kluski śląskie 250g (JAJA), surówka z kapusty białej z marchewką 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO), Dżem 50g , Papryka konserwowa 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
wtorek 2025-02-18 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Polędwica delikatna 40g , Pomidor 50g , Salata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mandarynka 200g ,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (SELER, SOJA, GORCZYCA), Zraz drobiowy duszony 100g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN), Kluski śląskie 250g (JAJA), Dynia parowana 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO), Dżem 50g , Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-18		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (MLEKO), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta ryбно-jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA), Polędwica delikatna 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml II Śniadanie: Mandarynka 200g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Zraz drobiowy duszony 100g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN), Kluski śląskie 250g (JAJA), surówka z kapusty białej z marchewką 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO), Szyńka tatrzańska drobiowa 40g, Papryka konserwowa 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek wiejski 200g 1szt,
wtorek 2025-02-18		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta ryбно-jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA), Polędwica delikatna 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mandarynka 200g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Zraz drobiowy duszony 100g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN), Kluski śląskie 250g (JAJA), surówka z kapusty białej z marchewką 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO), Dżem 50g, Papryka konserwowa 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
wtorek 2025-02-18		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta ryбно-jajeczna 60g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA), Polędwica delikatna 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Mandarynka 200g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Zraz drobiowy duszony 100g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO), Sos pieczeniowy jasny 60ml (GLUTEN), Kluski śląskie 250g (JAJA), surówka z kapusty białej z marchewką 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Drożdżówka 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO),	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twarożek z ziołami 70g (MLEKO), Dżem 50g, Papryka konserwowa 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Mleko w kartoniku 200ml 1szt (MLEKO, GLUTEN),
wtorek 2025-02-18		
Dieta: KANAPKA RUDA ŚLĄSKA		
II Śniadanie: Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina 40g 1Por (GLUTEN, JAJA), sałata - dodatek 1Por, Mandarynka 200g,		
środa 2025-02-19		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 125g 1szt, Musli 20g, Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g, Szyńka delikatna z piersi indyka 40g, Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Jabłko 200g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bigos z kapusty kiszzonej i białej z kielbasą i łopatką wieprzową 200g (GLUTEN), Ziemniaki 300g, Mandarynka 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek kiszony 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt,

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-19		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g , Szynka delikatę z piersi indyka 40g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kaszotto z łopatką wieprzową i warzywami 300g (SELER), Sos pomidorowy 80g (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Kompot owocowy 250ml ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 60g , Filet pieczony premium 40g (.), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
środa 2025-02-19		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jogurt naturalny 150g 1szt , Musli 20g , Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Bułka grahamka 1szt (GLUTEN, JAJA, ŻYTO), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g , Szynka delikatę z piersi indyka 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kaszotto z łopatką wieprzową i warzywami 300g (SELER), Sos pomidorowy 80g (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z jogurtem i koperkiem 60g , Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g ,
środa 2025-02-19		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g , Szynka delikatę z piersi indyka 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kaszotto z łopatką wieprzową i warzywami 300g (SELER), Sos pomidorowy 80g (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 40g (.), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
środa 2025-02-19		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Jogurt owocowy 125g 1szt , Musli 20g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 70g , Szynka delikatę z piersi indyka 40g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Jabłko 200g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kaszotto z łopatką wieprzową i warzywami 300g (SELER), Sos pomidorowy 80g (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny NFC 200ml 1szt ,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem i majonezem 60g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 40g (.), Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,
środa 2025-02-19		
Dieta: KANAPKA RUDA ŚLĄSKA		
II Śniadanie: Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina 40g 1Por (GLUTEN, JAJA), sałata - dodatek 1Por , Jogurt naturalny 150g 1szt ,		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-20 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. PODSTAWOWA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szyńka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Papryka 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g,	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER), Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 200g, Kapusta kiszona gotowana 150g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA), Sałatka żydowska z majonezem (jajko, ziemniak, ogórek kiszony, cebula) 50g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt,
czwartek 2025-02-20 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szyńka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Szyńka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g,	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER), Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 200g, Dynia parowana 150g, Kompot owocowy 250ml,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 40g, Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt,
czwartek 2025-02-20 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szyńka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Papryka 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Gruszka 100g,	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER), Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty czerwonej 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt,	Chleb razowy 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA), Sałatka żydowska z majonezem (jajko, ziemniak, ogórek kiszony, cebula) 50g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt,
czwartek 2025-02-20 Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. POŁOŻNICZA		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szyńka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Papryka 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g,	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER), Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty czerwonej 150g, Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt,

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: RUDA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-20		
Dieta: RUDA ŚLĄSKA D. DZIECI		
Zupa mleczna z makaronem zacierką 300g (MLEKO), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Szynka krakowska parzona 40g (., SELER, GORCZYCA), Hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN), Papryka 50g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), II Śniadanie: Ciasteczka zbożowe 25g,	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER), Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Ziemniaki 200g, Kapusta kiszona gotowana 150g (GLUTEN), Kompot owocowy 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g 1szt,	Chleb zwykły 130g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 20g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 70g (MLEKO, LAKTOZA), Pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA), Sałatka żydowska z majonezem (jajko, ziemniak, ogórek kiszony, cebula) 50g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM), Sałata 10g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt,
czwartek 2025-02-20		
Dieta: KANAPKA RUDA ŚLĄSKA		
II Śniadanie: Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), masło 20g 1Por (ŚMIETANKA), wędlina 40g 1Por (GLUTEN, JAJA), sałata - dodatek 1Por, Jogurt naturalny 150g 1szt,		

Dietetyk

.....